

ウェルネス体操コース レッスンタイム 2023年10月～

	月	火	水	木	金	土	
10:05	筋トレ・ストレッチ 中級 ★★★★★	筋トレ・ストレッチ 基礎 ★★	筋トレ・ストレッチ 中級 ★★★★★	筋トレ・ストレッチ 初級 ★★★	筋トレ・ストレッチ 基礎 ★★	筋トレ・ストレッチ 中級 ★★★★★	10:05
11:05	予防改善 ひざと腰痛 ★★★★	予防改善 腰痛 ★★★★	ストレッチ 全身ストレッチ ★★	予防改善 ひざと腰痛 ★★★★	予防改善 腰痛 ★★★★	予防改善 背すじアップ ★★★★	11:05
12:00	シニア30分 ひざ痛	シニア30分 健脚	シニア30分 全身	シニア30分 腰痛	シニア30分 健脚	シニア30分 全身	12:00
13:05	ストレッチ ダンベル ★★★	予防改善 ひざ痛 ★★★★		予防改善 健脚 ★★★★	予防改善 ひざ痛 ★★★★	筋トレ・ストレッチ 初級 ★★★	13:05
14:05	筋トレ・ストレッチ 基礎 ★★	筋トレ・ストレッチ 初級 ★★★★	筋トレ・ストレッチ 中級 ★★★★★	筋トレ・ストレッチ 基礎 ★★		予防改善 肩こり ★★★★★	14:05
						筋トレ・ストレッチ 上級 ★★★★★	15:05
						ストレッチ リラクゼーション ★	16:05
18:05	ストレッチ 全身ストレッチ ★★	筋トレ・ストレッチ 初級 ★★★★	予防改善 ひざと腰痛 ★★★★	ストレッチ オリジナルバー ★★	予防改善 腰痛 ★★★★		18:05
19:05	筋トレ・ストレッチ 初級 ★★★★	予防改善 ひざと腰痛 ★★★★		筋トレ・ストレッチ 中級 ★★★★★			19:05
20:00							20:00

※時間表記はレッスン開始時間です。

※30分クラスは月～土12:00～12:30です。その他のクラスが55分クラスです。

※55分クラスの強度： 強度低い ★ → → → ★★★★★ 強度高い

《グループレッスン 55分》

いずれのコースも筋トレとストレッチを合わせた内容で、心身ともに調和のとれた健康体に向く体操法です。

クラス		強度	こんな方におすすめ・特徴・キーワードなど	
筋トレ・ストレッチ	基礎	★★	筋力バランス（左右差・腹筋と背筋など）	
	初級	★★★★	ムリなく全身筋力をアップしたい	
	中級	★★★★★	シェイプアップ ・ 全身にしっかり効果 ・ ほどよいキツさ	
	上級	★★★★★ ★	レベルの高い体幹力 ・ 短期間でひきしめ効果	
ストレッチ	ダンベルストレッチ	★★★★	リフレッシュ ・ ダンベル使用 ・ 肩こり ・ 二の腕引き締め	
	オリジナルバー	★★	リラックス ・ ストレッチ多め・上半身と下半身のバランス改善 ・ 心地よい	
	リラクゼーション	★	リラックス ・ ストレッチ多め ・ 手足の指先までポカポカ・心地よい	
	全身ストレッチ	★★	週替わりメニュー（ダンベル、バー、ソフトチューブなど） ・ 心地よい	
予防改善	健脚	★★★★	体幹・ヒップ・足の内側・後ろ側のバランス強化	
	肩こり	★★★★★	肩甲骨を動かす ・ 頭痛解消 ・ 眼精疲労	
	腰痛	★★★★	改善 キーワード	捻る ・ 反る
	ひざ痛	★★★★	改善 キーワード	膝を伸ばし切る ・ 下腹 ・ 太もも
	ひざと腰痛	★★★★	ひざと腰の両方に痛みがある	
	背すじアップ	★★★★	ダンベル利用 ・ 美姿勢 ・ 若返り ・ 背筋 ・ 肩まわりの運動多め	

強度の説明： 強度低い ★ → → → ★★★★★ 強度高い

《グループレッスン 30分》

介護予防を目的としたシニアのためのコースです。
体力に合わせて少しずつご運動に取り組んで頂けます。

クラス		こんな方におすすめ・特徴・キーワードなど	
シニア 30分	腰痛	イスとフロア（床）で体操 ・ やさしい腹筋背筋 お一人で座位姿勢ができる方に参加頂けます。	
	ひざ痛	フロア（床）で体操 ・ ひざストレッチ ・ 下腹 ・ 太もも	
	全身	フロア（床）で体操 ・ 下腹 ・ 全身筋力アップ フロア（床）で長座姿勢の体操がございませう。長座姿勢ができる方にご参加頂けます。	
	健脚	フロア（床）と立ってバーを使って体操 ・ 足腰強化	