

ウェルネス体操 レッスンタイム 2017年4月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:30		イス		フロア			
10:00	ベーシック	ベーシック	やさしい	やさしい	バランス	ベーシック	朝ヨガ
11:00	ひざと腰痛	腰痛	背すじアップ	ひざと腰痛	腰痛	背すじアップ	ひざと腰痛
12:00	脳トレ	健脚	フロア	イス	健脚	フロア	バー ストレッチ
1:00	疲労回復 ボディコア	ひざ痛	快身 ストレッチ	ベーシック	ひざ痛	やさしい	
2:00	バランス	やさしい	肩こり	バランス	ベーシック	肩こり	
3:00		安産				パワフル	
4:00						快身 ストレッチ	
5:00							
6:00	ジュニア姿勢矯正	ジュニア姿勢矯正	ジュニア姿勢矯正	ジュニア姿勢矯正	ジュニア姿勢矯正		
7:00	やさしい	フロア ストレッチ	ひざと腰痛	バー ストレッチ	やさしい		
8:00	ボディアップ ヨガ	パワフル	ベーシック	パワフル	腰痛		
9:00	ジュニア 体幹トレ	ジュニア 体幹トレ	ジュニア 体幹トレ		ジュニア 体幹トレ		

《グループレッスン 55分》

「脂肪燃焼」「ストレス解消」「痛み予防改善」を中心としたコースです。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導く体操法です。

コース名		強度	こんな方におすすめ・特徴・キーワードなど	
脂肪燃焼	バランス（入門）	☆	筋力バランス（左右差・腹筋と背筋など）	
	やさしい（初級）	☆☆	ムリなく全身筋力をアップしたい	
	ベーシック（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	
	パワフル（上級）	☆☆☆ ☆☆	レベルの高い体幹力 ・ 短期間でひきしめ効果	
ストレス解消	肩こり	☆☆☆	肩甲骨を動かす ・ 頭痛解消 ・ 眼精疲労	
	疲労回復ボディコア	☆☆	リフレッシュ ・ ダンベル使用 ・ 肩こり ・ 二の腕引き締め	
	バーストレッチ	☆	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	
	フロアストレッチ	☆	リラックス ・ ストレッチ多め ・ 左右の柔軟性バランス改善・心地よい	
	快身ストレッチ	☆	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	
	ボディアップヨガ	☆☆☆	ヨガに興味あり ・ スローペース好き ・ 柔軟性がなくてもOK	
	朝ヨガ	☆☆	ヨガに興味あり ・ スローペース好き ・ 日曜限定	
痛み予防改善	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	☆☆	ねこ背改善 ・ 美姿勢 ・ 若返り ・ 背筋 ・ 肩まわりの運動多め	
他	安産	☆	妊娠中 ・ 産後ダイエット ・ 赤ちゃん同伴OK ・ 育児ストレス	
	ジュニア体幹トレ	☆☆☆ ☆☆	中学生から大人まで参加可 ・ レベルの高い体幹力 ・ アスリート	

強度の説明： ☆ ⇒ 初心者・運動きらい ☆☆ ⇒ 運動習慣なし・運動苦手
☆☆☆ ⇒ 運動習慣あり・ほどよくキツイ ☆☆☆☆ ⇒ きつめが好き ☆☆☆☆☆ ⇒ アスリート

《グループレッスン 30分》

介護予防を目的とした「シニアのための長寿」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。

コース名		強度	こんな方におすすめ・特徴・キーワードなど	
長寿コース	イス体操	★	イスとフロア（床）で体操 ・ やさしい腹筋背筋	
	脳トレ	★★	脳トレ体操・ イスとフロア（床）で体操 ・ やさしい腹筋背筋	
	フロア体操	★★	フロア（床）で体操 ・ 下腹 ・ 全身筋力アップ	
	健脚	★★	フロア（床）と立ってバーを使って体操 ・ 足腰強化	

強度の説明： ★ ⇒ イスに座っての体操です。お一人で座位姿勢ができる方に参加頂けます。
★★ ⇒ フロア（床）で長座姿勢の体操がございます。長座姿勢ができる方にご参加頂けます。

《グループレッスン ジュニア》

ジュニア向けのコースは、姿勢矯正を目的とした「基礎トレコース」とスポーツ上達を目的とした「筋トレコース」です。

コース名	強度	こんな方におすすめ・特徴・キーワードなど
姿勢矯正30分 (小～中学生対象)	☆☆☆☆ ☆☆	小学生から中学生まで参加可 ・ 姿勢矯正 ・ アスリート
体幹トレ55分 (中・高校生・大人対象)	☆☆☆ ☆☆	中学生から大人まで参加可 ・ レベルの高い体幹力 ・ アスリート

《マンツーマンレッスン》

マンツーマンでトレーニング頂くコース。「早く結果を出したい方」や「運動に不安がある方」などにおすすめです。

インストラクターがお身体をストレッチでほぐすリラクゼーションもあります。

コース名	時間	こんな方におすすめ・特徴・キーワードなど
グレードアップ	10分/20分	オリジナルメニュー作成 ・ 運動不安 ・ 痛み改善 ・ ダイエット ・ 筋力UP
プライベート	25分/50分	オリジナルメニューを作成 ・ 早く結果出したい ・ 団体では不安
ほっと癒しセッション	15分	ゆったりと関節を動かシインナーマッスルまでほぐす関節ストレッチ
リラク・ストレッチ	15分/30分	ご自身では伸ばしきれない『一歩先』まで筋肉を伸ばすパートナーストレッチ

《その他》

コース名	時間	こんな方におすすめ・特徴・キーワードなど
ダイエットプラン21day	21日間	3週間で平均-3kg、最高で-5.6kg。2時間の栄養セミナー+3週間のダイエットを実施頂くコース。
デトックスプラン7day	7日間	1週間で平均-2kg、最高で-3.3kg。ムリなく腸内環境を整え体質改善を実施頂くコース。
プレミアムダイエットプラン	21日間	デトックスプランとダイエットプランを合わせた内容。腸内環境を改善後に、健康的な食生活を身につけられるコース
セミナー	30分～	痛み改善や生活習慣病予防のためのセミナーを開催しています。