

領家スタジオ

(斜体文字のクラスは男性も参加可)

	月	火	水	木	金
9:10 ↓ 10:00	アロマYOGA	シニアストレッチ体操	コアヨガ	シニア筋トレ 9:00~	プラーナ(気) ヨガ
10:20 ↓ 11:10	アロマYOGA	ストレッチ&バレエ	フィットネス フラ	コーディネーション・ ピラティス	ピラティス (託児あり)
11:30 ↓ 12:20	身体にやさしいヨガ (4/18~5/23) 短期クラス		アロマYOGA		はじめてのヨガ (5/13~7/1) 短期クラス
13:30 ↓ 14:20			シニアYOGA	ルディック ウォーキング14:00~	

常盤スタジオ

	月	火	水	木	金
9:10 ↓ 10:00	ピラティス	ナチュラル・ ボディ・ヨガ	休館日	ヨガ フィット	ピラティス
10:20 ↓ 11:10	フィットネス ヨガ	親子 エクササイズ		アロマYOGA	ゆっくりヨガ
11:30 ↓ 12:20					
13:30 ↓ 16:30	一般開放	一般開放		一般開放	一般開放

~クラス紹介~

アロマYOGA	アロマの香りに包まれた空間で、呼吸に合わせて流れるように動いていくフロースタイルのヨガを行います。忙しい日常からひととき離れて、心も体も癒される、大切な時間を一緒に過ごしましょう！
シニアストレッチ体操	シニアのためのリラックスストレッチや筋力トレーニングを取り入れ、日常生活のQOL(生活の質)を高めるような健康体操を中心にを行います。
ストレッチ&バレエ	ゆっくり無理のないストレッチや筋肉トレーニングで動きやすい体をつくりながら、いつもの生活をより豊かなものにできたらと思います。
コアヨガ	呼吸と体の中心に高い意識を持ち、ポーズを作りながら心と体のバランスを整えます。インナーマッスルを鍛え代謝の良い体作りを目指します。
フィットネス フラ	フィットネスとフラダンスを融合させたエクササイズです。ハワイアンミュージックに合わせ、楽しく優雅に踊りながら体力作りにも最適です。
シニアYOGA	身体を隅々まで丁寧にほぐしてから、無理のないヨガのポーズをゆっくりと行っていきます。笑顔あふれる和やかなクラスで、ヨガを楽しみましょう。
シニア筋トレ	高齢者が無理なく筋力UP出来るように、トレーニング法について学びます。筋力の維持向上は、シニアが快適な生活を送るための一助になります。一人ではなかなか続かない運動も、身近なところで、一緒に楽しく続けましょう。
コーディネーション・ ピラティス	身体の土台となる「コア」を意識して、ゆがみや気になる部分の引き締めとリラクゼーションできるクラスです。ボールも使用します。
ルディック・ウォーキング	ボールを使った簡単な歩行運動です。効果的な有酸素運動として、下半身だけでなく腕、上半身の筋肉などの全身(90%の筋肉)を使うエクササイズになります。メタボ対策に最適で、脂質異常症や高血圧、糖尿病で過度の運動ができない方でも無理なく始められる効果的な全身運動ができます。郊外にも出かけます。
プラーナ(気)ヨガ	呼吸で動きをリードし流れる様な動きで行います。プラーナ(気)を体感し心身を調和します。
ピラティス	自分の身体の弱い部分やくせや歪みを知り、しなやかで強い筋肉をつけていく。自分の力で美しい身体、ラインをつくり上げていきましょう！！
フィットネス ヨガ	ストレス社会にまぎれている現代人。ヨガで自分と向き合う時間を作り、心と身体をスッキリとリセットしていきましょう！！
ナチュラル・ボディ・ヨガ	自分の身体を見つめながら体幹部強化。また集中力を高め、心と体のバランスを感じ、リラックス出来るクラスです。
親子エクササイズ	親子で動いて子どもと汗を流した後は、ママの為にリラックス。ヨガ、ピラティス、ボールを使ったり、楽しいクラスです。
ヨガ フィット	ゆっくりとした呼吸で心身を整え、ご自分のペースで楽しみながら身体を動かします。初心者の方でも大丈夫です。
ゆっくりヨガ	ゆっくりじっくりとポーズを行いながら、使っている筋肉を意識。眠りかけている体を目覚めさせ、健康的な身体を作りましょう！！