

～ 領家スタジオ プログラム ～ (斜体文字のクラスは男性も参加可)

	月	火	水	木	金	土
9:10 § 10:00	やすらぎの朝YOGA (オンライン配信有)	ストレッチ ピラティス (オンライン配信有)	コアヨガ	シニア筋トレ	リフレッシュ ヨガ (オンライン配信有)	一週間を整えるヨガ 9:20～10:10 (オンライン配信有)
10:20 § 11:10	アロマ YOGA (オンライン配信有)	ストレッチ& バレエ	フィットネス フラ	リフレッシュ ピラティス (オンライン配信有)	ピラティス (託児あり) (オンライン配信有)	
11:30 § 12:20			アロマ YOGA (オンライン配信有)			
13:30 § 14:20			シニア YOGA			
	アクティブシニア 健康教室 駒場体育館 月曜9:30～10:30	バレエJr. I 17:00～18:20 バレエJr. II 18:20～20:00			バレエ幼児 16:15～17:05 バレエJr. I 17:00～18:20 バレエJr. II 18:20～20:00	

※定員に空きがあるクラスでは無料体験参加が1回出来ます。お気軽に事務局までお申し込みください。

～インストラクターからのクラス紹介～

やすらぎの朝YOGA	心も身体もやすらくなる無理のないポーズや呼吸法を楽しむ、穏やかなヨガのクラスです。週の始まりをヨガで気持ちよくスタートしましょう。
アロマYOGA	アロマ香る空間で、呼吸に合わせて、ヨガを心ゆくまで楽しんでいきます。日頃の疲れを癒し、終わった後、身体も心も満ち足りる、そんな時間を一緒にしましょう。
ストレッチ ピラティス	ストレッチで伸ばしを入れて、筋肉の柔軟性を出してから、ピラティスのエクササイズを行います。身体のパフォーマンスを高めましょう。
ストレッチ&バレエ	子どもの頃、憧れていたバレエ。お子様が習い始めたので同じ趣味を持ちたい・・・など、どんな理由でもお気軽にいらしてください。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、音楽を楽しみ、踊りを楽しみながら、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て、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	身体をすみずみまで丁寧にほぐし、無理のないヨガと呼吸法を行う、シニア世代向けのクラスです。ご自分のペースで和気あいあい、ヨガのこころ良さを楽しみましょう。
シニア筋トレ	人生100年時代と言われるようになりました。シニア世代のQOL(生活の質)を高めるためには、身体資源である筋力を高めておく必要があります。シニアが無理なく筋力アップできるスポーツ科学に基づいたトレーニング方法について学びます。一人ではなかなか続かないトレーニングを皆さんと一緒に楽しく続けましょう。
リフレッシュ ピラティス	インナーマッスルを鍛え、姿勢の改善、歪みを整え、トラブルを予防します。健康的な身体づくりやパフォーマンスの向上を目指しましょう。
リフレッシュ ヨガ	このクラスはシニアの方も参加できるクラスです。体力、筋力の低下を回復し、簡単なヨガのポーズと音楽のリズムに合わせて、ご自分のペースで身体の可動域を無理なく広げ、リフレッシュしていただくクラスです。
ピラティス	深い呼吸を行いながら、体幹部の強化。筋バランスを整え、また全身を気持ちよくのばすストレッチをとりいれながら、理想的な姿勢を目指します。
1週間を整えるヨガ	土曜日の朝のひと時、1週間の心と体のバランスを整えましょう。ヨガが初めての方、体が硬い方大歓迎です！ゆっくりと自分と向き合い、明日からのエネルギーをチャージしましょう。

駒場体育館 月曜9時半～

アクティブシニア 健康教室	いくつになっても自分の足で歩き、快適な日常生活をおくろう！をテーマに、足腰を鍛える運動を中心に、全身を動かして運動機能の維持向上を目指します。
------------------	---