

～ 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<br>§<br>10:00  | やすらぎの朝YOGA<br>(オンライン配信有)                      | ストレッチ<br>ピラティス<br>(オンライン配信有)                            | コアヨガ                      | シニア筋トレ<br>9:00～               | リフレッシュ ヨガ<br>(オンライン配信有)   | 一週間を整えるヨガ<br>9:20～10:10<br>(オンライン配信有) |
| 10:20<br>§<br>11:10 | アロマ<br>YOGA<br>(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<br>ピラティス<br>(オンライン配信有) | ピラティス<br>(託児あり)<br>(オンライン配信有)   |                                       |
| 11:30<br>§<br>12:20 |   |   | アロマ<br>YOGA<br>(オンライン配信有) |                               |   |                                       |
| 13:30<br>§<br>14:20 |   |   | シニア<br>YOGA               |                               |   |                                       |
|                     | アクティブシニア<br>健康教室<br><br>駒場体育館<br>月曜9:30～10:30 | バレエJr. I<br>17:00～18:20<br><br>バレエJr. II<br>18:20～20:00 |                           |                               | バレエ幼児<br>16:15～17:05<br><br>バレエJr. I<br>17:00～18:20<br><br>バレエJr. II<br>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、筋肉の柔軟性をだしてから、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<br>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<br>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。 |
|------------------|---|