

～ 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 9:00～	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			シニア有酸素 運動教室 駒場体育館 木曜 11:10～12:10		
		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。
☆託児をお受けできる期間は、満1歳から満3歳の3月末までです。

～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と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、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ことが必要です。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なる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

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、椅子に座った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。
シニア有酸素 運動教室	有酸素運動とは、少し心拍数を上げて一定時間継続して行う運動です。体脂肪の燃焼に加え、呼吸循環器系の機能の向上が期待できます。シニア向けのクラスですので無理なく楽しく身体を動かし、心身ともにリフレッシュしましょう！複数のインストラクターが担当しますのでバリエーションに富んだ内容となります。毎週ワクワク？ドキドキ？もお楽しみに！