

体操クラス紹介

自分に合ったクラスに参加しましょう！！

*安全上、開始15分以上経過してからの体操への参加はご遠慮下さい。

クラス名 (時間)	内 容
のびのび体操 ☆ (30)	ストレッチやマッサージを中心に体をほぐし、簡単な筋力トレーニングを行います。座って行いますので、どなたでも安心してご参加いただけます。お気軽にご参加下さい。
いきいき体操 ★ (45)	高齢者の方、これから運動を始める方など、運動に自信のない方でも安心して動けるクラス。全身の体操で身体をほぐし、簡単なリズム体操、ストレッチを行います。
ヘルシー体操 ★★ (60)	簡単な動きを中心に、ゆっくり、丁寧に進めるクラス。手具を使った運動なども行います。
トリム体操 ★★★ (45)	音楽に合わせて行うエアロビクス体操のクラス。『トリム』とはノルウェー語で船のバランスという意味。持久力、筋力、柔軟性とバランスのとれた身体作りを目的とします。
トータルフィットネス ★★★★☆ (90)	リズム体操や、ウォーキングやジョギング、レクリエーション、筋力トレーニングなどを取り入れ、心と身体の健康を目指すクラス。
パワートリム ★★★★★ (60)	トリム体操に慣れてきた方向けのクラス。時間も内容もレベルアップしています。
サーキット トリム ★★★★★☆ (75)	パワートリムと筋力トレーニングを交互に行いながら動くクラス。脂肪燃焼と筋力アップを目指します。
ボディシェイプエクササイズ ★★★★★★ (90)	歩くと走るバリエーションが組み合わさった、シェイプアップ効果のあるカロリー消費の高いクラス。脂肪を燃焼させ、体力もつけていきます。
スペシャルパワートリム ★★★★★★ (75)	エアロビクスに慣れてきた方向けのクラス。後半には走る動きを取り入れ、体力アップを目指します。

★の数が多いほど運動強度、難度が高くなります。

◎練功十八法・前段 (15)

医療と体育を結びつけた体操で、中国の古代武術を基礎とした運動です。東洋と西洋の医学的根拠を背景に作られ、身体が本来持っている動きを導き出し病気になりにくい身体を作ります。主に首、肩、腰、脚、の筋肉をほぐす体操です。

◎体操終了後のマッサージ

指導員の指導のもとに、参加者同士がペアになって行うマッサージです。

◎体力測定

結果をもとにその方にあったトレーニングメニューを作成しています。