

# 第2スタジオレッスンスケジュール 2019.4～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
10:00						10:00
11:00	10:55~11:10 健康体操 山口		10:55~11:10 ストレッチ 岡田			11:00
		11:15~11:30 ポールEX&ほぐし 大塚		11:15~11:30 ストレッチ 山口	11:10~11:25 ポールEX&ほぐし 斉藤	
	11:20~11:35 ゆったり全身運動 山口		11:20~11:35 青竹ふみふみ 岡田		11:30~11:45 骨盤EX 斉藤	
12:00		11:40~11:55 ポールリラックス 大塚		11:40~12:10 にこにこ昇り降り 山口		12:00

☆レッスン時間外はフリースペースとなります。

ゴムチューブ・ボール運動やストレッチなど軽運動スペースとしてご利用ください。

☆先着順になりますので、第2スタジオ前にある名簿にお名前のご記入をお願いいたします。

代筆はご遠慮ください。

☆都合によりレッスンや時間を変更する場合があります。予めご了承ください。

レッスン内容は、  
次ページをご覧ください。

# レッスンのご案内

種類	レッスン名	内 容	時間	定員
○健康増進	健康体操	肩・腰・膝の周りの筋肉をほぐしながら簡単な運動を行います。 筋肉を和らげ、肩こり、腰痛・膝痛予防や再発防止を目的とするクラスです。	15分	15名
	青竹ふみふみ	青竹踏みやストレッチを行います。血行促進、疲労回復にお勧めのクラスです。	15分	15名
	にこにこ昇り降り	前向き・後ろ向きでの踏み台昇降を行い、弱くなりやすい足腰を強化するクラスです。 脚防止や転倒予防にも効果的です。	30分	8名
	ポールEX&ほぐし	ストレッチポールを使って筋肉をほぐしたり、ストレッチ、軽運動をするクラスです。	15分	15名
	骨盤EX	骨盤周辺の筋肉をほぐし、歪み・ズレを予防し身体のバランスを整えます。	15分	15名
	ゆったり全身運動	リズムに合わせて簡単な体操を行います。楽しくカラダを動かしたい方にお勧めです。	15分	15名
○ストレッチ	ポールリラックス	肩・胸部・背部・骨盤周辺などストレッチしにくい体幹部を効果的に伸ばします。 運動前後や、肩こり・腰痛予防にお勧めのクラスです。	15分	8名
	ストレッチ	全身を気持ちよくのばし血行を促進し柔軟性を高めます。	15分	15名