

プログラム名	時間	内容(説明文)
ファンアップEX	18分	しゃがむ・またぐ・押す・引くなど、日常生活やスポーツに欠かせない動きを行うことで、 <u>疲れにくいカラダ、ケガをしにくいカラダ</u> を作ることを目指します。1回18分間なので、とても手軽。運動が苦手な方でも安心してご参加いただけます。 ※クラス時間終了15分前までに参加ください。
筋膜ほぐし	20分	ストレッチポール（円柱状の棒）をカラダに当ててコロコロとカラダをほぐします。緊張をほぐして動きを滑らかにしていきます。肩こりや腰痛予防、ケガをしにくいカラダを作りたい方にお勧めです。
姿勢キレイ	30分	ストレッチポール（円柱状の棒）に仰向けになり、カラダのゆがみを正して本来あるべきカラダの状態に導きます。姿勢をキレイにしたい方はもちろん、肩こり、腰痛がないカラダを作りたい方、リラックスして癒されたい方にもお勧めです。
ゆっくりステップ	20分	音楽に合わせてゆっくり踏み台昇降運動を行います。下半身を中心に全身の筋肉をバランスよく使うことでダイエット効果が期待できます。心肺機能も鍛えられるので、疲れなくてスポーツを楽しみたい方にもお勧めです。
基本のヨガ	30分	呼吸を大切にしながら、座って行うアーサナ（ポーズ）と立って行うアーサナをバランスよく行います。これからヨガを始めたい方、基本を見直したい方にもお勧めです。
基本のピラティス	30分	ピラティスを続けて行うことにより、体力がつき、姿勢を維持するための筋肉が鍛えられます。カラダをコントロールする力もつき、ケガやトラブルを最小限に抑えられるようになっていきます。きれいなボディラインを手に入れたい方にもお勧めです。