

スマートオリジナルレッスン

	月	火	水	木	金	土
午前		10:10~10:50 (40) ロコモ対策クラス	10:00~11:00 (60) ウォーキングクラブ	10:10~10:50 (40) ロコモ対策クラス		10:00~11:00 (60) ランニングクラブ
	11:00~11:30 (30) ウォーキングエアロ	11:00~11:20 (20) 柔軟性改善	11:00~11:30 (30) STEP	11:00~11:30 (30) バランスアップ	11:00~11:30 (30) ウォーキングエアロ	
	11:40~12:00 (20) ストレッチ		11:40~12:00 (20) ストレッチ		11:40~12:00 (20) ストレッチ	
午後	14:00~14:30 (30) 体幹強化	14:00~14:30 (30) ストレッチポール	14:00~14:30 (30) いす脳トレ	14:00~14:30 (30) ストレッチポール	14:00~14:30 (30) 疾患対策クラス	

	プログラム名	時間	強度	説明
健康	疾患対策クラス	30分	☆	肩や腰、膝などの痛みを和らげ、予防に向けた運動を行います。関節に不安を抱えた方もご相談の上、ご参加ください。
	ロコモ対策クラス	40分	☆	転倒予防の為にエクササイズや頭の体操を行います。簡単なリズム体操で体力や筋力の衰えも防げます。
	いす脳トレ	30分	☆	認知症予防の為に頭も体もじっくり使うレッスンです。イスに座りゆっくりしたペースで行うので運動初心者の方にもお勧めです。
体幹	体幹強化	30分	☆☆	体幹や呼吸を意識しながらエクササイズを行います。姿勢を正し、しなやかで動きやすい体作りを目指します。
	バランスアップ	30分	☆☆	バランスボールなどの道具を使い全身のバランス力を鍛えます。体の中心や軸を意識出来るレッスンです。
	ストレッチポール	30分	☆☆	ストレッチポールを使い、身体をほぐしていきます。普段よりもより筋肉を伸ばす事が出来、リラックス効果が期待できます。
有酸素	ウォーキングエアロ	30分	☆☆☆	歩く動きに様々なステップを組み込み、全身をしっかり動かすレッスンです。エアロビクス初心者の方にもお勧めです。
	STEP	30分	☆☆☆	ステップ台(踏み台)を使い、音楽に合わせて昇降運動を行います。簡単なステップを組み込み楽しく全身運動を行います。
柔軟	ストレッチ	20分	☆	心地よい音楽を聴きながら筋肉を伸ばし、全身のストレッチを行います。
	柔軟性改善	20分	☆☆	関節可動域低下の予防と改善に向けたストレッチやエクササイズを行います。
館外	ウォーキングクラブ	60分	☆☆☆	トレーナーと共に八幡の町を楽しくウォーキングするクラブです。
	ランニングクラブ	60分	☆☆☆☆	大会や目標に向けてトレーナーがランニング指導とサポートを行います。初心者の方も安心して参加できます。

【レッスン参加時のお願い】

- ・レッスン中もマスク着用をお願いします。
- ・三密を避ける為に人数制限を行う場合もございます。
- ・スタジオ内は常時換気を行います。
- ・熱中症予防の為、水分のご用意をお願い致します。
- ・開始時間に合わせてスタジオにお越しください。

