

# 健康運動教室内容(参考)

R5年12月時点

うきうき教室 (椅子体操)	運動強度
基本的にイスに座って行う体操教室です。頭の体操・筋力トレーニング・転倒予防体操・ストレッチ等を60分間休憩や談笑も交えて行います。ご自宅でもできる体操もご用意しております。ぜひお気軽にご参加ください。	★ (低)
ストレッチ	運動強度
筋肉をゆっくりと伸ばして気持ちよくリラックスできる教室です。ストレッチ方法が分からない、関節痛などを軽くしたい、身体の疲れを解消したい方、初心者の方、ご安心してご参加ください。ご自宅でもできるストレッチもご用意しております。	★ (低)
リフレッシュヨガ・簡単ヨガ	運動強度
基本的なヨガのポーズをゆっくりと実践していく教室です。初めてヨガを行う方にはおススメのレッスンです。ゆっくりとした呼吸を意識してインナーマッスルを鍛えます。自律神経の調整やストレス解消、不眠解消等にも効果があります。	★ (低)
関節痛予防・緩和	運動強度
膝・腰・肩などの関節痛予防や緩和を目的にしたい方におススメです。簡単なストレッチや筋力トレーニングなどをおり交ぜながら、ソフトジムも活用した教室内容です。また、初心者の方や運動苦手の方でもご安心してご参加ください。	★ (低)
お楽しみ教室	運動強度
有酸素運動・筋トレ・ヨガ・ストレッチ等を中心に、ステップ台・ダンベル・チューブ・バランスディスク等を使用する教室です。毎週教室内容が変わるので、楽しみにしてご参加ください。誰でも参加しやすく、初心者も大歓迎です(^^)	★(低)~ ★★(中)
エアロボディシェイプ°	運動強度
有酸素運動と身体の引締めを主な目的とした教室です。音楽にあわせて毎回違った種目内容で上半身や下半身、胴体部、身体の部位ごとに対して引締める運動を行います。定期的に参加することで、身体の変化を楽しむことができます！	★(低)~ ★★(中)
はじめてエアロ	運動強度
はじめての方や運動苦手の方に向けて有酸素運動を音楽に合わせて行う教室です。簡単な上肢や下肢の動きで音楽に合わせて全身を使って楽しみながら汗をかきましょう。体力づくりや気分転換にもおススメです。時々、脳トレクレーションをおり交ぜて行います！	★ (低)
ステップ&筋トレ	運動強度
リズムに楽しくのりながらステップ台を使用して身体を動かす教室です。特にお腹周りを減らしたいという方から最近転倒が気になるという方まで幅広く参加していただける教室です。エアロビクスとはまた違った楽しさを身体で感じていきましょう！	★(低)~ ★★(中)