

# スタジオプログラム

## ※どなたでも楽に参加できるクラス

ストレッチポール®	ストレッチポールという長さ 98cm、直径 12cmの棒上のものに寝て筋肉を緩めながら骨格を整え、コア（体幹）の活性化を目指します。 痛みやコリ、冷え、不眠などの不調の改善にオススメです。
ひめトレ®	ひめトレポールというツールで鍛えづらかった【骨盤底筋】にアプローチします。お腹まわり、特に内側の筋肉を使いながら姿勢美人を目指します。ポッコリお腹、腰痛、猫背、頭痛、尿もれ、便秘など気になる方にオススメです。 ※ひめトレポールの購入をお願いします。
マッサージ&ストレッチ	筋と筋膜に対して、マッサージのように圧をかけて筋膜を緩めていきます。リンパの流れ、血流量の向上、関節可動域の向上、姿勢を整えるなどを目指します。 筋膜リリースは筋肉の弾力を向上させ運動前のウォーミングアップに最適です。
からだスッキリ体操 (機能改善体操)	小さなボール、タオル、青竹踏みなど色々なツールを使いながら、肩こり、腰痛、膝痛予防の機能改善体操です。日常生活が楽になる事を目指します。

## 有料プログラム【1回 330円（税込）】

リラックスヨガ	身体が硬い方、腰痛、膝痛がある方初めての方でも無理なく参加できます。ほぐし、ゆがみの修正、心身ともに身体をリセットしていくやさしいヨガです。
アロマヨガ	アロマの香りに包まれながら、呼吸を深め、柔軟性を高めるポーズをしながら、身体とともに心を整えていくヨガです。アロマセラピーやセルフリンパマッサージなど知識も学べます。
ズンバゴールド®	ズンバが初めての方シニア世代の方に人気のプログラムです。ラテン系の音楽で楽しくダンスしていきます。有酸素運動と無酸素運動を交互に取り入れた脂肪燃焼プログラムです。骨盤など骨格のズレやゆがみを矯正する効果もあります。初心者や高齢者にも踊りやすいようにデザインされたプログラムなので比較的簡単な動きと低い強度の動きで構成されています。
シニアくらぶ	60歳からの運動習慣がない方向けの運動です。椅子に座って凝り固まった筋肉をほぐしたあと、ご自分のペースで筋トレを行います。脳の活性化には最適な脳トレやリズム運動を取り入れた楽しいプログラムです。

