

シニアレッスンスケジュール



月		火		木		金	
サロン	カルチャー	サロン	カルチャー	サロン	カルチャー	サロン	カルチャー
10:00		10:10(30分) 顔トレ& らくらく筋トレ 担当:内海		10:10(30分) すっきりボディ エクササイズ 担当:田波		10:10(30分) リズム脳トレ& ストレッチ 担当:内海	
		10:50(30分) 顔トレ& らくらく筋トレ 担当:内海		10:50(30分) すっきりボディ エクササイズ 担当:田波		10:50(30分) リズム脳トレ& ストレッチ 担当:内海	
11:00	10:50(30分) 太極舞入門 担当:屋代		11:20(30分) チェアヨガ 担当:高橋				11:30(30分) チェアヨガ 担当:大西
12:00							

シニアレッスンスケジュール

無理なく続けられる、シニア向けのやさしいレッスンプログラム。
年齢制限はございませんので、どなたでもご参加いただけます。

顔トレ&らくらく筋トレ

表情筋を活性化させるとともに、
口腔エクササイズを取り入れます。
簡単筋トレを組み合わせ、全身をイキイキさせましょう。
体力に自信のない方でもご参加頂けます。



すっきりボディエクササイズ

呼吸に合わせて無理なく身体を動かしますので、
どなたでもお気軽にご参加いただけます。



リズム脳トレ&ストレッチ

リズムに合わせて動きながら、
脳を活性化させるエクササイズと
簡単なエクササイズを行います。
体力に自信のない方も参加できます。



ラジオ体操

椅子に座っても行えるラジオ体操と痛み予防ストレッチ。
運動まったくの初心者から参加できます。



太極舞入門

中国の伝統武術、中国舞踊、陰陽五行などの
エッセンスをふんだんに取り入れた、
初心者向けの超ローインパクトダンスエクササイズ。
誰でも楽しめるアジアダンスエクササイズです。



チェアヨガ

椅子を使用して行う体に優しいヨガです。
マットの上で行うヨガに比べて、
ポジション変化が少なく膝や股関節に優しいので、
関節に違和感ある方も安心して受けて頂けます。

