

《 トレーニングプログラム 》

プログラム名	時間	強度	内 容
ゆったり筋トレ	60分	低	足やお腹などを鍛える筋トレをゆっくりペースで行います。 体力には自信ないけど筋力を維持したい！という方におすすめのクラスです。
関節痛改善 トレーニング	60分	低	全身をほぐし、動きやすい身体に整えます。関節痛予防の筋トレも行き 痛みの改善を目指します。 筋力をつけなければいけないけど、痛みがあって自信がない、そんな方 でも大丈夫！無理なく運動できます。
腰痛体操	60分	低	痛みで硬くなった筋肉をほぐしていく体操やストレッチを行い、柔軟性を 高めます。お腹周りを強化する筋トレを行い、痛みの緩和を目指します。 慢性的な痛みで悩んでいる方にいちおしのクラスです。
リラクゼーション	30分	低	フォームローラーで筋膜リリースを行ったり、ストレッチポールで背骨を 整える運動を行います。 一日の最後に、ほっと力が抜ける時間を味わってみませんか🍷
体力アップ トレーニング	60分	中	全身を鍛える筋トレや、簡単な有酸素運動を行い、体力アップを目指し ます。 今より体力向上したい！前向きな方におすすめです。
追い込みスクワット	30分	中	足やお尻の筋肉をしっかりつけたい方むけの内容です。 下半身を徹底的に追い込みましょう！
腹筋	30分	中	基本的な呼吸法から少しハードな腹筋のトレーニングまで、あらゆる 角度から腹筋を鍛えます。 お腹をへこませたい人👏みんなでやればこわくない！？
バラエティレッスン	60分	中～高	週替わりで何のトレーニングを行うかお楽しみ！ 中～高強度の内容です。 ♡ドキドキしたい人、集合です！
シェイプアップトレーニング	60分	高	筋トレと有酸素運動を組み合わせたトレーニングで効率よく筋力アップと 脂肪燃焼を狙います。 気持ちよく汗をかきたい方、身体を引き締めたい方におすすめです。
健康ダイエット	60分	高	健康的な「メリハリBODY」を目指して、ちょっぴりハードな全身の 筋トレとちょっぴりハードな有酸素運動を行います。 関節に痛みがない方向けのクラスです。Let's 健康！！

※プログラム・スケジュールは諸事情により変更になる場合がございます。ご了承下さい。

