

テラフィットネスプログラムのご案内

調整運動		ゆっくり体を動かし、しっかりと鍛えます	
レッスン名	強度	内容	シューズ
30分チェア体操	★	椅子に座ってできる簡単なストレッチや筋肉トレーニングや認知症予防体操です。	
らくらく運動	★	“チェア体操”の拡大版です。ご高齢の方にオススメ。椅子に座りながらの簡単なストレッチ、筋トレ、脳トレ。立位ではリズム体操も。一緒に健康寿命を延ばしましょう。	○
骨盤体操(Q-ren)	★	動かない生活に慣れてしまっている方には、安心して始められる運動の第一歩。運動に慣れていない方も、動きすぎてお疲れの方のメンテナンスにもおすすめです。血行促進、痛くない柔らかな関節、ゆったりと呼吸を意識して自律神経を安定させていきます。	
リラックスヨガ	★	優しいヨガポーズで、今の身体の状態に気づき、ゆっくりとした呼吸で自律神経を整え、自分に優しい時間を作りましょう。体のこりがほぐれ、心身の緊張感も和らぎます。アロマの香りもプラスして、深い癒しで自分のご褒美時間を作りましょう。	
アースヨガ	★	自然音を取り入れた音楽に合わせて、身体を整え、呼吸を整え、瞑想の時間で心を整えていくマインドフルネスプログラムです。シンプルで気持ちよく動ける無理のない動作で身体をほぐし、心身ともに深いリラックス・リフレッシュへ導きます。	
健康体操	★	体のほぐし、ストレッチ、正しい姿勢を保つための筋肉トレーニング、リンパの流れをよくするエクササイズなどをバランスよく行います。無理なく楽しくできる体操を習慣にして、健康な体を作りましょう。	
美温活リンパストレッチ	★	ツボ押しやリンパ流しによって、体を内側からポカポカにします。理想の体温をたもち、基礎代謝が上がると、痩せやすく太りにくい体になります。おなかの調子が良くなったり、肌や髪がきれいになったり、ぐっすり眠れるようになって、体温をあげることで様々な効果が期待できます。	
やさしいピラティス	★★	深い呼吸法は、心身をリラックスさせ、硬くなっている筋肉をほぐすストレッチ要素もあります。柔軟性の向上、基礎代謝アップ、姿勢改善、冷え性改善など、エクササイズを継続することで、様々な効果が得られます。運動不足による「肩こり」「腰痛」などにお悩みの方々にもおすすめです。	
ボディメイクピラティス	★★★	筋トレを中心にお腹周りや気になる箇所をシェイプアップし、美しい体をつくりましょう。ピラティスのエクササイズで体幹を鍛え、姿勢が改善すると、ボディラインもすっきりとしてきます。トレーニングを継続し、体を自分でコントロールできるようになると、ケガなどもしにくくなります。	
コアボール	★★★	55センチのバランスボールを使って、コア（体幹）を鍛えるエクササイズです。美しい姿勢を作りたい、軸のある体で日常生活やパフォーマンスを向上させたい方におすすめです。筋トレが苦手な方も、ボールを使うことで楽しみながらトレーニングができます！	

有酸素運動		脂肪燃焼したい方、汗をかいてスッキリしたい方におすすめ	
レッスン名	強度	内容	シューズ
リンパビクス	★	懐かしい曲に合わせて楽しく踊りながら、リンパの流れを促すエクササイズです。人間の身体には、血管とは別にリンパ液の流れるリンパ管があります。それには四大リンパ節があり、混入した細菌、異物などを濾過(ろか)しています。そのリンパ節やリンパの最終出口をソフトタッチしながら踊るのがリンパビクスです。	○
美ユーティBodyWave®	★	Bodywaveバンド（ゴムバンド）を使い、曲線動作で背骨の詰まりをとり、肩甲骨周りをほぐし、体のバランスを調整していきます。リズムカルに呼吸を感じながら背中周りの硬さ、肩周りの凝りをほぐし、ウエストをシェイプ！	
やさしいラテン	★★	足踏みを中心としたシンプルな動作は、初心者の方、シニアの方におすすめ。椅子に座ったままでも楽しむことができる内容です。ラテンの特徴である回旋動作は、普段使われないインナーマッスルにも刺激を与えます。ラテンの音楽で気分も明るく一緒に楽しみましょう！	○
ラテンエクスプレスコンサルサ®	★★★★	ラテンの音楽の中でも最もポピュラーなサルサの音楽を100%使用したダンスフィットネスプログラムです。サルサのステップを左右対称に動けるように作られているので、筋バランスを整えることができ、インナーマッスルの強化、シェイプアップにも効果的です。	○
ラテン基礎	★★★★	ラテンエクササイズの基礎動作を練習するクラスです。基礎となる体の使い方や重心のおき方などを確認して、繰り返し基本動作を練習し、カッコよく踊るコツをつかみます。基礎から本来の正しい動きを身につけ、スキルアップにつなげることを目的としたレッスンです。	○
ZUMBA® GOLD	★★★★	ダンスフィットネスプログラムZUMBA®が、フィットネス初心者やシニアの方にも楽しめるようにアレンジされたプログラムです。心地よいラテン音楽が使われていますので、初心者の方も安心して楽しめます。体力やリズム感に自信がないという方でもぜひお試しください！	○
ZUMBA®	★★★★★	世界で大人気のダンスフィットネスプログラムです。ラテンを中心とした世界の様々なリズムによって、身体を動かし、楽しみながらシェイプアップ。ダンスが初めての方でも、どなたでもマイペースでご参加いただけます。気持ちよく汗をかいて、心身共にすっきりしましょう！	○

インナーパワー		自己免疫力や治癒力を高め、内面から心身のバランスを鍛えます	
レッスン名	強度	内容	シューズ
太極舞® (タイチーダンス)	★★★	中国伝統の武術や舞踊、気功法、呼吸法などをベースに、情緒豊かな音楽に合わせゆったりと舞うフィットネスエクササイズです。低強度から中強度の振付で構成されており、初めての方やご高齢の方も楽しみながら踊っていただけます。面白さと運動効果を同時に感じることができるプログラムです。	
太極拳	★★★	簡化24式太極拳です。身体と精神のバランスをとる健康法として人気の高い太極拳。深い呼吸に合わせてゆっくり動くので、膝や腰に負担が少なく、ご高齢の方でも、運動が苦手な方でも、筋力の少ない方でも無理なくできます。毎回部分稽古を行い、どこから参加しても8回で一巡するようになっています。	

目的に合わせてプログラムをお選びください！

あなたはどのタイプ？	おすすめメニュー			
ゆっくりスタートしたい	リンパビクス らくらく運動	健康体操 骨盤体操(Q-ren)	リラックスヨガ アースヨガ	美温活リンパストレッチ やさしいピラティス
健康のために体力を維持したい	リンパビクス らくらく運動 健康体操	リラックスヨガ アースヨガ 美温活リンパストレッチ	やさしいピラティス やさしいラテン	太極拳 太極舞
肩こり、腰痛を改善したい	らくらく運動 美温活リンパストレッチ 健康体操 リンパビクス	骨盤体操(Q-ren) リラックスヨガ アースヨガ	美ユーターBodyWave やさしいピラティス ボディメイクピラティス	やさしいラテン 太極拳 太極舞
心身共にバランスを鍛えたい	らくらく運動	リラックスヨガ アースヨガ	やさしいピラティス ボディメイクピラティス	太極拳 太極舞
日常生活やパフォーマンスを向上させたい	骨盤体操(Q-ren)	やさしいピラティス	ボディメイクピラティス	コアボール
ボディラインを整えたい 姿勢を良くしたい 体幹を鍛えたい	美ユーターBodyWave	やさしいピラティス	ボディメイクピラティス	コアボール
体の冷えが気になる	美温活リンパストレッチ			
疲れた体をメンテナンスしたい	骨盤体操(Q-ren)	美温活リンパストレッチ		
音楽にのって楽しく運動したい	リンパビクス 太極舞	やさしいラテン	ZUMBA GOLD ZUMBA	ラテンエクспレスコンサルサ
脂肪燃焼したい！ 汗をかいてスッキリしたい ダンスを楽しみたい	ZUMBA GOLD ZUMBA	ラテンエクспレスコンサルサ		