

## 令和4年度 講座別運動強度と内容

★は運動強度を表す。

<b>ヨーガ系</b>	◇元気が出るヨーガ	★★	ヨーガの効果、楽しさに気づいて、健康で強くなやかな体と心を作ります。 日常生活が元気で笑顔になるヨーガです。
	◇整うヨーガ	★★	呼吸を深め、緩めるところと力を入れるところを意識し、バランスよくポーズをとります。 1日の終わりにヨーガで眠りを深めて、明日への活力へとつなげます。
	◇やさしいヨーガ	★	呼吸とともに簡単なポーズをゆっくり行い、じわじわと身体を緩めほぐしていきます。 心も体も穏やかになれるヨーガです。
	◇初めてのヨーガ	★	呼吸のリズムに合わせて、ゆったりとポーズをとって心も体もリラックスできます。 ヨーガが初めての方大歓迎です。
<b>調整系</b>	◇ほぐしてスッキリ	★	日常生活で溜まっている疲労を解消します。 からだの筋肉をゆるめたり、伸ばしたりさらにコリをほぐし、心身ともにスッキリします。
	◇バレトンダイエット	★★	バレエやヨーガの動きを取り入れ骨や関節を支えるインナーマッスルを鍛えます。 体の軸(深層部)をしっかり作り安定させます。
<b>有酸素運動系</b>	◇ズンバ(朝)	★★	ラテンの曲によって動きがあり、一度覚えたらノリノリに動く事ができます。 楽しく踊ってたくさん汗がかける大人気のプログラムです。
	◇ズンバ(夜)	★★★★	ラテン音楽を中心に世界各国の音楽を使ったダンスフィットネスプログラムです。 誰にでも簡単にでき、ダイエット効果も期待できます。
	◇ステップ	★★	ステップ台の昇降運動によるエアロビクスです。 足腰の関節に負担をかけずに下肢筋力と心肺機能の向上を図ります。
<b>健康体操系</b>	◇おたのしみ健康体操	★★	楽しみながらシェイプアップや筋力アップに繋がります。 笑いながらいろんな動きやリズムに合わせて体を動かし、リフレッシュでき元気モリモリになれます。
	◇元気が出るすこやか体操	★	日常動作(立つ、座る、歩く)が楽にできるよう手先からつま先まで体全体と脳を動かします。 さらに全身を整えて活性化させ、健康維持に繋がります。畳の上で行う体にやさしい体操です。