

実施種目一覧

ジャンル	種目	内容
健康増進／転倒予防	椅子運動 (座位での運動)	音楽に合わせて、椅子に座りながらのチェアピクスや筋力トレーニング、ストレッチを行います。立位での運動が続かない方、膝や腰に不安のある方や体力に自信のない方におススメです。
	健トレ (立位での運動)	頭の体操で認知症予防や脳に刺激を与えましょう。また、リズム体操で全身をしっかり動かしたり、転倒予防のための足腰を中心とした筋力トレーニングを行います。
	ズンバゴールド (ZUMBA gold®)	世界中のリズムや音楽を取り入れた安全でゆっくりとした動きの楽しいフィットネスです。活動的なシニア、フィットネス初心者におススメです。心と身体の健康、柔軟性やバランスの向上にも効果があります。
	※目的に合わせた運動を実施することも可能ですので、ご相談ください。 例) 腰痛予防、膝痛予防、四十肩予防、五十肩予防、骨密度を高める筋力トレーニング など	
身体メンテナンス	椅子ヨガ	膝や腰が痛い、長時間座ることが困難な方でも行える、椅子に座りながらのヨガ。ストレッチなど、凝り固まった身体を伸ばすことを中心に、無理なく身体をほぐします。
	ヨガ	ヨガ初心者の方でも無理なくできる低強度のヨガ。筋肉の緊張をほぐし、心身をリラックスさせます。
	快眠ケア	病気ではないけれど、毎朝身体がだるい、疲れがとれない・・・と身体の不調にお困りの方に、身体スッキリ、目覚めの良い朝を迎えるための、寝つきが良くなる呼吸法やストレッチを紹介。
	ピラティス	筋肉への負担が少ないピラティスは運動初心者や高齢の方にもおススメです。継続することで姿勢改善や腰痛・肩こり改善、柔軟アップ、心身のリラックス等の効果が期待できます。
	健康経営に取り組む企業の皆様へ ※座りっぱなしや同じ姿勢の継続による「血流悪化」「腰痛・肩こり」に対し、職場・デスクでできる体操・ストレッチを紹介してほしいなど、ご要望がございましたらご相談ください。 例) メンタルヘルス対策として、ヨガや快眠ケア など 作業効率をあげるための座ったままできる肩甲骨・首ストレッチ など	
有酸素系	エアロピクス	初心者向けの簡単なステップが中心で、初めての方もストレスなく動けます。じわっと汗をかいて、心地よい爽快感が体験できます。
	ZUMBA®	ラテン系の音楽に合わせて、楽しみながら、ストレス発散しましょう。全身を使った有酸素運動により、高い脂肪燃焼効果もあります。
	チェアピクス	椅子に座りながら行うエアロピクスで、座ったまま音楽に合わせて全身を動かします。脂肪燃焼や筋力向上(体幹・下半身)、関節の柔軟性向上、脳トレ効果が期待できます。
幼児～小学生	キッズ体力づくり	「あそび」の要素を取り入れながら、素早く動いたり、バランスを取ったり、走ったり、全身を使った運動を行います。
	キッズレクリエーション	友達と協力しながら身体を動かします。また、ゲームの要素を取り入れたあそびを通して、子ども同士の交流を深めます。
	リズム体操	音楽に合わせて全身を動かすことで、リズム感の育成、全身運動、楽しみながら自然に脳や身体をコントロールする能力を養います。
親子活動系	親子体操 (幼児・低学年向け)	親子で協力し、コミュニケーションやスキンシップを取りながら、全身を動かす運動です。親子や保護者同士の交流も深めます。
	親子レクリエーション (小学生向け)	親子、友達で協力しながら身体を動かし、ゲームの要素を取り入れたあそびを通して親子や保護者同士の交流を深めます。

※この一覧のほか、ご要望に合わせた運動を実施することも可能ですので、ご相談ください。