

Q10スタジオレッスンプログラム予定表(令和4年4月~)

	月	火	水	木	金	土	日
9:30	9:30~10:00 体改善ストレッチ 寺島	9:30~9:50 膝痛予防改善	9:30~9:50 チェアストレッチ	9:30~10:00 体改善ストレッチ 寺島	9:30~9:50 腰痛予防改善	9:30~9:50 モーニングストレッチ	
10:00		10:00~10:20 レッドコード(座位)	10:00~10:30 末梢神経改善タイ式ヨガ 三浦	10:10~10:40 リズム運動30 寺島	10:00~10:15 レッドコード(立位)	10:15~10:45	
		10:30~10:50 レッドコード(座位)	10:40~11:40		10:25~10:40 レッドコード(立位)	Q10体操	
11:00	11:00~12:00 太極拳 加藤	11:00~11:20 リズム運動20	リラクゼーション ヨガ 三浦	11:00~11:20 レッドコード(座位)	11:00~11:30 Q10体操	11:00~11:15 プチストレッチ	
				11:25~11:40 レッドコード(立位)		11:30~11:50 レッドコード(座位)	
12:00		12:00~13:30 ふれあい卓球	12:00~13:30 卓球教室 基礎 I 浅野	12:00~13:30 ふれあい卓球	12:00~13:30 卓球教室 基礎 I 浅野		
13:00						13:15~14:15 ピラティス 丹羽	
14:00	13:30~14:30 身体の歪み 調整ヨガ 高岡	14:00~15:00 トータル エクササイズ* 舟橋	13:45~14:30 ステップ30 &ストレッチ15 吉澤	14:00~15:00 Q-Ren 丹羽	14:00~15:00 脳と身体の 機能アップ 宮田		
			14:45~15:45 予防 エクササイズ 吉澤			14:30~14:50 腰痛予防改善	
15:00	15:00~15:20 レッドコード(座位)	15:15~16:45		15:15~16:45		15:10~15:30 レッドコード(座位)	
	15:25~15:40 レッドコード(立位)					15:35~15:50 レッドコード(立位)	
16:00		ふれあい卓球	16:00~16:20 ストレッチポール	ふれあい卓球			
17:00							
19:00	19:00~19:30 トータルレッドコード 田中	19:00~19:20 レッドコード(座位) モニター	19:00~19:20 レッドコード(座位) モニター				
		19:30~20:30 卓球	19:30~20:30 ベーシック ヨガ 寺島	19:30~19:50 レッドコード(座位) モニター			
20:00	20:00~20:30 Q10ファイトコンビ 田中			20:00~21:00 卓球	20:00~20:30 ボディシェイプ モニター		
					20:45~21:05 ストレッチポール(モニター)		
21:00							

休館日

- 【レッスン内容についてのご案内】
- ①参加者名簿に会員番号をご記入の上、ご参加ください。
 - ②内容はすべて初心者の方対象の低強度となります。
 - ③レッスン開始後の入室・退室はご遠慮下さい。
 - ④インストラクターの都合により、変更・中止する場合がございますがご了承下さい。
 - ⑤初めて卓球に参加の場合は、「卓球教室基礎 I」からの参加になります。
 - ⑥終了時間が16:00を超えるレッスンは、デイトタイム会員の方は参加できません。
 - ⑦レッドコードレッスンはモニターレッスンとなります。

スタジオレッスン運動強度・難度表

個人差がありますので参考にして下さい

プログラム	時間	強度	難度	内容
身体機能改善・向上プログラム				
膝痛予防改善プログラム	15	♥	-	慢性的に凝り固まった筋肉を伸ばし、膝痛にならないための筋力をつけるプログラム
腰痛予防改善プログラム	15	♥	-	慢性的に凝り固まった筋肉を伸ばし、腰痛にならないための筋力をつけるプログラム
モーニングストレッチ	20	-	-	全身の筋肉のストレッチ方法が分かるプログラム
チェアストレッチ30	20	-	-	正座やあぐらが出来なくてもイスを使用し正しい姿勢で行えるストレッチプログラム
体改善ストレッチ	30	-	-	足裏の筋肉ほぐし、下半身の血行リンパの流れをスムーズにすることで細胞活性化を目指すプログラム
レッドコード	20	-	-	紐の力で腰痛・膝痛・肩こりなどの不調を無理なく予防改善するプログラム
レッドコード	15	♥♥	★	下半身の筋力・バランス機能を強化し、歩行能力を含め転倒・つまずきを予防するプログラム
トータルレッドコード	30	♥♥♥	★★	レッドコードを使用して柔軟性や筋力強化、リラクゼーションと総合的に体をケアするプログラム
プチトレストップ	15	♥♥	★	紐と台を使用し、下半身の筋力強化・バランス機能を向上し日常生活動作を活性化するプログラム
ストレッチポール	20	-	-	ポールを使用して背中でのケアを中心とする、特に肩こりの方にお勧めのプログラム
脳と身体の機能アップ	60	-	-	身体の痛みを軽減し、動きが楽になる脳と身体をつなぐプログラム
Q10体操	30	♥	★	リズム体操＋ストレッチ＋月ごとに変わる脳トレ・筋トレ・バランス各10分で構成された健康作りプログラム
予防エクササイズ60	60	♥♥	★	筋力やバランス力を鍛え基礎体力をアップし、転倒・寝たきりを予防するプログラム
基礎体力向上&シェイプアッププログラム				
リズム運動20	20	♥♥	★	前後左右のリズム運動で肥満予防・改善するプログラム
リズム運動30	30	♥♥♥	★★	前後左右のリズム運動で肥満予防・改善するプログラム
トータルエクササイズ60	60	♥♥♥	★★	リズム運動、筋力トレーニング、ストレッチで長く健康でいるための体力要素を一度に鍛えるプログラム
ステップ30&ストレッチ15	45	♥♥♥	★★	踏み台を使って足腰を鍛え、代謝を上げる運動と体のケアを行なうプログラム
ボディシェイプ	30	♥♥	★	腹筋を中心に体幹強化・全身の筋力アップを目指すプログラム
Q10ファイトコンビ	30	♥♥♥♥	★★	キックやパンチとスクワットなどのダブル効果で高エネルギー消費し、メリハリボディを目指すプログラム
癒し&調整プログラム				
末梢神経改善タイ式ヨガ	30	♥	★	つま先、指先のマッサージからはじまる初心者でも安心して実施できるヨガプログラム
リラクゼーションヨガ	60	♥	★	気持ちの良い呼吸や身体の動かし方を学び、自分が自分らしくいられるヨガプログラム
体の歪み調整ヨガ	60	♥	★	体の歪みからくる不調を改善し、美姿勢へと導くヨガプログラム
ベーシックヨガ	60	♥	★	ヨガの動作で心身のバランスを調整し、不調を改善するプログラム
ピラティス	60	♥♥	★★	呼吸と共に体幹を鍛えるトレーニング要素の強いプログラム
Q-Ren	60	♥	★	心と頭と身体を様々なストレスから開放し、より心地よいところへ導くプログラム。
太極拳	60	♥	★	呼吸とゆったりな動作で行なう中国の伝統武術。筋力・骨量アップにも効果的。