

Q10スタジオレッスンプログラム予定表 2019年11月～

月	火	水	木	金	土	日
9:30～10:00 体改善 ストレッチ 寺島	9:15～9:30 膝痛 予防改善 STAFF	9:30～10:30 末梢神経改善 & タイ式ヨガ 三浦	9:30～10:00 体改善 ストレッチ 寺島	9:30～9:45 腰痛 予防改善 STAFF	9:30～9:45 モーニング ストレッチ STAFF	休館日
10:10～10:40 リズム運動 30 寺島	9:40～9:50 言語訓練10 10:00～10:20 レッドコード20 (座位)	10:40～11:40 リラクゼーション 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15 (立位) STAFF	10:20～11:00 レッドコード40 (座位・立位) STAFF	
11:00～12:00 太極拳 加藤	10:30～10:50 レッドコード20 (座位)			10:25～10:40 レッドコード15 (立位) STAFF		
	11:10～11:30 週替わり20 20 STAFF		11:00～11:40 レッドコード40 (座位・立位) STAFF	11:00～11:30 Q10体操 STAFF		
13:30～14:30 体の歪み調整 ヨガ 高岡	12:00～13:30 卓球教室 基礎Ⅱ 小川	12:00～13:30 卓球教室 基礎Ⅰ 浅野	12:00～13:30 卓球教室 基礎Ⅲ 小川	12:00～13:30 卓球教室 基礎Ⅱ 小川	13:15～14:15 ピラティス 丹羽	
16:00～16:20 レッドコード 20 STAFF	14:10～15:00 姿勢改善 エクササイズ 大野	13:45～14:30 ステップ30 & ストレッチ15 石田	14:00～15:00 ハワイアン エクササイズ 白浜	14:00～15:00 脳と身体の 機能アップ 宮田	14:30～14:45 腰痛 予防改善 STAFF	
	15:15～16:45 ふれあい 卓球 小川	14:45～15:45 ボール & ピラティス 石田	15:15～16:45 ふれあい 卓球 小川	15:30～15:40 言語訓練10 STAFF	15:30～15:50 レッドコード20 (座位) STAFF	
		16:00～16:20 言語訓練& ストレッチ STAFF		16:00～16:20 ストレッチ ポール STAFF		
19:00～19:20 レッドコード20 (座位) STAFF	19:00～19:20 レッドコード20 (座位) STAFF	19:00～19:20 レッドコード20 (座位) STAFF	19:00～19:20 レッドコード20 (座位) STAFF	20:00～20:30 ボディ シェイプ 木村		
20:00～20:20 美尻 エクササイズ 加藤	20:00～20:20 ストレッチ 20 STAFF	19:30～20:30 ベーシック ヨガ 寺島		20:45～21:05 ストレッチ ポール 木村		

【レッスン内容についてのご案内】

- ① レッスン前に参加者名簿に会員番号をご記入の上、ご参加ください。
- ② レッスン内容は全て初心の方対象の低強度となります。
- ③ レッスン開始後の入室・退室はご遠慮ください。
- 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、ご了承ください。
- ⑤ 初めて卓球にご参加の場合は、「卓球教室基礎①」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 レッドコードは一日一回のご参加になります。

プログラム	時間	強度	難度	内容
言語訓練	10	-	-	大きく呼吸や発声することで喉・肺の機能や腹圧を高めるプログラム
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	15	-	-	全身の筋肉のストレッチ方法が分かるプログラム
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	15/20	-	-	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	40	♥	-	柔軟性・筋力・バランス向上訓練が入った腰痛・膝痛・肩こりの方必見のプログラム
ストレッチポール	20	-	-	ポールを使用して背中へ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
基礎体力向上&シェイプアッププログラム				
姿勢改善プログラム	50	♥♥	★	筋膜エクササイズ・体幹トレーニング・足裏マッサージなどの要素を取り入れた姿勢改善プログラム
骨こつステップ20	20	♥♥	★	骨粗鬆症予防・下半身筋力強化を目的に行うステップ動作の紹介プログラム
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
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
美尻エクササイズ20	20	♥♥	★	タイトル通りお尻が気になる人の為のプログラム
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
癒し&調整プログラム				
末梢神経改善タイ式ヨガ	60	♥	★	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	♥	★	気持ちのいい呼吸、気持ちのいい身体の動かし方。私が私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
ボール&ピラティス	60	♥	★★	呼吸を入れながらゆっくり体を動かします。体幹強化・姿勢改善を行なうプログラム
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
ボディバランス	30	♥	★	ボールの不安定さを利用して体のバランス感覚を養うプログラム
ハワイアンエクササイズ	60	♥	★	ハワイアンミュージックを聴きながら、優雅に言葉を体で表現するプログラム
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。