

## 準備運動

姿勢や体のバランスをチェックしたり、マットやイスを使ったストレッチでゆっくりとスタートします。自宅でもできる簡単な運動のアドバイスもあります。



## エアロビクス

使っている筋肉を意識して、先生の明るいかけ声や楽しい音楽にあわせてエクササイズ♪ほどよい有酸素運動で全身を動かし、血行が良くなって心も身体も軽くなります。



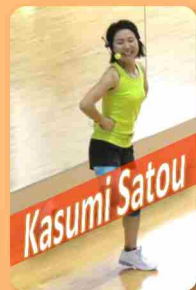
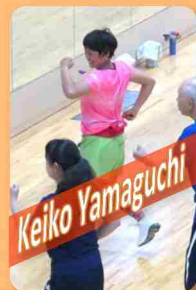
## ストレッチ

ストレッチで全身をほぐします。軽い筋トレも取り入れ、気になるお腹や背中、ヒップライン、体幹などを整えます。翌日の筋肉痛の心配はありません！



## 講師

元気で明るい講師が毎回多彩なプログラムで講座を行います！



学生が皆さまをサポートします。演技披露をすることもあります。

## 参加者の声

- ・全身を無理なく動かせました。楽しかったのであっという間に時間が経ってしまいました！（40代女性）
- ・先生の指導がとても良く、気持ち良く身体を動かせました。（60代主婦）
- ・スペースが広くて動きやすい。天井が高くて気持ちいい。（50代自営業女性）
- ・普段動かしていない筋肉のストレッチを行うことができました。（70代男性）