9月スタジオプログラム

プログラム時間　２０分　３０分　４０分　有酸素運動40　有酸素運動30

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00	休　講					ストレッチ 9:50～10:10	
9:30							
10:00		ストレッチ 10:00～10:30	Pコンディショニング 10:00～10:30	Pコンディショニング 10:00～10:30	ストレッチ 10:00～10:30	Pコンディショニング 10:25～10:55	Pコンディショニング 10:15～10:45
10:30							
11:30		ボール 10:40～11:00	ボール 10:40～11:00	ストレッチ 10:40～11:00	ボール 11:00～11:30	バレエスト／ブレスト 11:10～11:50	ブレスト／アクティブ 11:00～11:40
12:00					※11:00～ 2、9、30日 バレエ 23日 ブレスト	※11:00～ 3、17日 ブレスト 10、24日 アクティブ	
12:30		ストレッチ 12:00～12:30	ストレッチ 12:00～12:20				ストレッチ 12:00～12:30
13:00						カーディオキック 12:50～13:30	※予約制です↓
13:30			サーキット 12:40～13:10		Pコンディショニング 13:00～13:30	ストレッチ 13:45～14:15	サーキット 13:30～14:00
14:30		Pコンディショニング 13:30～14:00	ストレッチ 13:30～14:00	ストレッチ 13:30～14:00	ストレッチ 13:40～14:00		Pコンディショニング 14:15～14:45
15:00							
15:30		ストレッチ 14:30～15:00		ボール 14:30～15:00		Pコンディショニング 15:30～16:00	

◎かかとを上げ下げ。ふくらはぎを鍛えよう

ふくらはぎには、人間が立つ・歩く・走る際に身体のバランスを支えて動きやすくする大切な役割がある。
また、「第二の心臓」と呼ばれ、下半身の血液を重力に逆らって心臓に戻すというポンプの役割もある。
ふくらはぎを鍛える事で、運動能力の向上・運動不足の解消・足首の安定性が高まる・むくみや冷えの改善など、
様々な良い効果があり、今の時期の夏バテの解消にもつながる。
また、ポンプ機能を高める事で女性に多い下肢静脈瘤の予防・緩和にもつながる。

【基本のかかと上げ運動】

①足を腰幅に開いてつま先を正面に向けて立つ
②かかとをゆっくり上げてつま先立ちに
③ゆっくりかかとを下ろして床ぎりぎりの所で止める
①～③を20～30回くり返す

注）最初はイスの背や壁に手をついて行おう

☆座ったままでもできる
①イスに座って腰幅に足を開く
②ゆっくりかかとを上げて、ゆっくり下ろす
→手の平や肘を膝の上に置いて負荷をかけてみよう

運動後はストレッチで伸ばしておこう
①片足を前に出してかかとを置いてつま先上向きに
②反対の膝を曲げながら足の付け根を少し後ろに引く
→反対の足も同様に

体操休講日、ご確認下さい。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	~~4~~	5	6	7	8	9
10	~~11~~	12	13	14	15	~~16~~
17	~~18~~	19	20	21	22	23
24	~~25~~	26	27	28	~~29~~	30

快適な環境作りの為、
スタジオマナーを守りましょう