



# 2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						ストレッチ 9:50~10:10			
9:30									
10:00		Pコンディショニング 10:00~10:30	ボール 10:00~10:30	ストレッチ 10:00~10:30	ボール 10:00~10:30	Pコンディショニング 10:25~10:55	ストレッチ 10:15~10:45		
10:30									
11:30		ストレッチ 10:40~11:00	ストレッチ 10:40~11:00	ストレッチ 10:40~11:00	バランスボード 11:00~11:30	バレエスト 11:10~11:50	プレスト/アクティブ 11:00~11:40		
12:00									
12:30	<b>休 講</b>	ボール 12:00~12:30	Pコンディショニング 12:00~12:20		※3日(土) 午後休講	※11:00~ 4.18日 プレスト 11.25日 アクティブ	ストレッチ 12:00~12:30		
13:00								※予約制です ↓	
13:30			サーキット 12:40~13:10				ストレッチ 13:00~13:30	カーディオキック 12:50~13:30	サーキット 13:30~14:00
14:30		タオルストレッチ 13:30~14:00	ストレッチ 13:30~14:00	ボール 13:30~14:00				ストレッチ 13:45~14:15	Pコンディショニング 14:15~14:45
15:00							ストレッチ 13:40~14:00		
15:30		Pコンディショニング 14:30~15:00		Pコンディショニング 14:30~15:00		Pコンディショニング 15:30~16:00			

## 運動以外で基礎代謝を上げる方法5つ

### 基礎代謝とは・・・

人が生きていく為に必要最低限必要なエネルギーのこと。横になって安静にした状態で24時間の消費エネルギーを指す。筋肉が体内の臓器や組織(細胞)で最も代謝量が高い。(消費エネルギーの6割を占める) 年齢と共に基礎代謝は低下し、急に太りやすく痩せにくくなるため、運動で筋肉量を増やす事が一番のおすすめですが、運動以外でも代謝を上げる工夫をしてみよう。

#### ①深呼吸

深く呼吸すると内臓を内側からマッサージしてあげると同じ効果。(血流促進、体温上昇)

#### ②朝ご飯を食べる

朝ご飯を食べると体温が上がるため、朝から代謝が高い状態をキープできる。

#### ③よく噛んで食べる

よく噛むと脳が活性化され、自律神経に影響し、内臓脂肪が燃焼される。「5回余分に噛む」を心掛けよう。



#### ④骨盤をを起こして姿勢よく過ごす

腹筋・背筋・体幹が鍛えられ、代謝UP

#### ⑤よく寝る

睡眠中に成長ホルモンが分泌されるため筋肉が作られ代謝UP



血流が促進され、体温が1℃上昇すると基礎代謝が13%上がり免疫力は最大5~6倍に上がると言われている。自分に合った方法、できる事1つでもいいから試してみよう!

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		

快適な環境作りの為、スタジオマナーを守りましょう