



5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	
休 講	火・水・金曜日のプログラム時間、通常に戻りました。 ご迷惑をお掛けしました。					ストレッチ 9:50~10:10	
	Pコンディショニング 10:00~10:30	ストレッチ 10:00~10:30	ストレッチ 10:00~10:30	ストレッチ 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
	ストレッチ 10:40~11:00	ボール 10:40~11:00	ストレッチ 10:40~11:00	タオルストレッチ 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	
	ボール 12:00~12:30	ストレッチ 12:00~12:20				※11:00~ 12.26日 プレスト 19日 アクティブ	ストレッチ 12:00~12:30
		サーキット 12:40~13:10			Pコンディショニング 13:00~13:30	カーディオキック 12:50~13:30	※予約制です ↓ サーキット 13:30~14:00
	Pコンディショニング 13:30~14:00	Pコンディショニング 13:30~14:00	ボール 13:30~14:00		ストレッチ 13:40~14:00	ストレッチ 13:45~14:15	Pコンディショニング 14:15~14:45
	ストレッチ 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	

【夜のストレッチで疲れを取って良い睡眠にしよう】

夜、寝る前やお風呂上りのタイミングでストレッチを取り入れてみませんか？

一日頑張った身体は自分が思っている以上に疲れている。そのままの身体で寝ると、睡眠の質が悪くなり疲労がどんどん蓄積されてしまい疲労が痛みになることも・・・寝る前にストレッチをする事で「疲労回復」「リラックス効果」「ストレス解消」「睡眠の質が高まる」「ダイエット効果」など、うれしい効果がたくさん期待できる。

おすすめ【ストレッチの流れ】 一就寝前一


①布団の上に座った状態で上半身中心にストレッチ

【首】頭を左右・前後に倒したり、ゆっくりまわす  【背骨】背を丸めたり、胸をそらせたり呼吸に合わせてする 

②布団の上に横になって下半身を中心にストレッチ

【太もも】仰向けで片足を上げ両手で太ももを持ち少しずつ引き寄せる 

③動きをゆるめて深呼吸に変えてリラックスしていく

【足首】布団の上に足を伸ばして左右にふったりゆっくりまわす  【全身伸び】両手をバンザイで上へ引っ張る。深呼吸に合わせてするとGOOD
そのまま動きは止めて呼吸だけ繰り返す

夜ストレッチのポイント

まずは頑張りすぎない事。勢いをつけたり、無理に伸ばしたり、心拍を上げるきついトレーニングなどはNG! 無理をせず、ゆったりと呼吸に合わせてする事が大事。少しずつ疲れを取る様に丁寧にほぐしていこう。
"イタ気持ちはいい"くらいの心地よさを意識していこう。

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	30	31	

快適な環境作りの為、
スタジオマナーを守りましょう