



# 10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
	1.2.3週目 7/14/21日	4週目 28日				1・3週目 5/19日	2・4週目 12/26日
9:00						ストレッチ 9:50~10:10	休講
9:30							
10:00	P.Co 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 10:00~10:30	ボール 10:25~10:55	
10:30	※P.Co (Pコンディショニング)						
11:30		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	ストレッチ 11:00~11:30	バレエ 11:10~11:50	
12:00	休講				5日午後12:50以降、休講させていただきます		ストレッチ 12:00~12:30
12:30		ボール 12:00~12:30	ストレッチ 12:00~12:30	ストレッチ 12:00~12:20			
13:00				サーキット(初級) 12:40~13:10			
13:30	ストレッチ 13:00~13:30				ボール 13:00~13:30	カーディオキック(上級) 12:50~13:30	※予約制です ↓ サーキット(上級) 13:30~14:00
14:30		ストレッチ 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		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		↑(セルフ)
15:30		Pコンディショニング 14:30~15:00		ストレッチ 14:30~15:00		Pコンディショニング 15:30~16:00	

## 「足を組んで座る」習慣は体に良くない！！

足を組んで座っている時の自分の体がどのような状態になっているのか？を知ろう

### <上半身の状態>

- ①骨盤が傾く = 足組みで骨盤が一方へ傾く。左右対称の位置からずれる為で、体全体のバランスが崩れる。
- ②背骨が傾く = 骨盤の傾きに伴い背骨も側弯(曲がり)を生じる。特に腰椎・胸椎がゆがみやすくなる。
- ③肩と首に影響 = 背骨がゆがむことで肩や首の位置も変わり、筋肉の緊張や痛みを引き起こす。
- ④姿勢が崩れる = 上半身全体の姿勢が崩れやすく、猫背・前かがみの姿勢になりがち。

### <下半身の状態>

- ①股関節が不自然な位置になる = 股関節が不自然な角度で曲がる。これにより股関節周りの筋肉や靭帯に負担がかかる。
- ②膝が圧迫される = 片方の膝が他方の膝に圧迫され股関節に余計な圧力をかける。
- ③血行不良が起こる = 太ももや膝の血管が圧迫され血流が悪くなる。
- ④筋肉のつき合いが取れなくなる = 左右の足の筋肉の使い方が不均等になる為、片方の筋肉が緊張しやすくなり、反対側が弱くなる。

### 「足を組む」クセを治そう！

- 意識的に姿勢を保つ(足を床につけ骨盤を立てる) ●定期的なストレッチと運動(特に腰・背中・足・筋肉のバランス調整)
- 正しい座り方を学ぶ(人間工学に基づいたイスやクッションを使う) ●筋力を強化(ヨガやピラティス)
- 座り心地の良い環境を整える(イスやデスクの高さを調整。組まずに座る環境)



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
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