

# 2025 1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	
	1.3週目	2.4週目					1.4週目	2.3週目	1.2.3週目	4週目
	6/20日	13/27日					4/25日	11/18日	5/12/19日	26日
9:00										
9:30										
10:00	ボール 10:00~10:30	休講	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	休講	ストレッチ 9:50~10:10	休講	バランスB 10:15~10:45
10:30								ボール 10:25~10:55		
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		プレスト 11:10~11:50
12:00										
12:30	ストレッチ 12:00~12:30	休講	ストレッチ 12:00~12:30	Pコンディショニング 12:00~12:20			ストレッチ 12:00~12:20		ストレッチ 12:00~12:30	
13:00										※予約制です↓
13:30	P.co 13:00~13:30			サーキット(初級) 12:40~13:10		ボール 13:00~13:30		カーディオキック(上級) 12:50~13:30	サーキット(上級) 13:30~14:00	
14:30	※P.Co (Pコンディショニング)		ストレッチ 13:30~14:00	ストレッチ 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				
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				↑(セルフ)	

## 温活 ~筋トレをして冷えた体を温めよう~

『温活』とは…体を温めて基礎体温を上げ、体調不良などを改善する事

体の冷えを感じやすい寒い季節。特にこの時期は食べすぎや運動不足で脂肪が増えがち…脂肪の蓄積も体を冷やす原因の1つ。この時期こそ筋トレをして体を温めたい。

◎基礎体温を上げるには

人間はエネルギーを消費する時に熱を作り出す。その熱を血液によって全身に運ぶ事で全身の体温が上がる。全身にしっかり血液を運ぶには筋肉が必要となる。筋肉には心臓と同じ様に血液をポンプの様に送り出す働きがあり、筋肉が増えるほど体のすみずみまで血液が行き渡り体は温まる。

☆基礎代謝とは…人が運動していなくても普段生活する中で消費出来るエネルギー量で基礎代謝は加齢や筋肉量の低下により下がると言われているが、体温を上げる事で基礎代謝が上がり、エネルギー消費量が上昇する言われている。

➡ 『筋肉量を増やす ⇒ 体温を上げる ⇔ 基礎代謝が上がる』

➡ 筋肉を効率良くつけるには大きい筋肉(下半身や体幹部)から鍛えると良い。筋肉量を増やして冷えた体を温めよう。

### スクワット (おしり・太もも・ふくらはぎ)

- ・足は腰幅に開き、膝・つま先は正面に向ける
- ・両手はまっすぐに前に、肩の高さに上げる
- ・膝を曲げおしりを後ろに突き出す様にして太ももと床が平行になるくらい沈める
- ・反動をつけずにゆっくり元に戻る(10回×2~3セットくらい行う)

注)不安な方は片手を壁についたり両手でイスの背などを持って行う



☐ 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