

# 【 教室 概要 】

ツール	段階	教室名	クラス内容
スローコア	改善	姿勢改善スローコア	スローコアの枕を使って体の歪みやねじれによるコリや張り、身体の不具合を解消し、呼吸で姿勢の改善を行う教室です。
ストレッチポール	改善	ポールストレッチ	ストレッチポールを使い、筋肉の表面を伸ばしていく教室です。
ひめトレポール	改善	骨盤底筋ひめトレ教室	骨盤底筋群をトレーニングする教室です。
ひめトレポール	改善	ひめトレ15'	骨盤底筋群をトレーニングする教室です。
イス・マット	改善	メディカル姿勢教室	首・肩・腰・ひざに負担がかからない為の、足と姿勢作りの教室です。
スローコア	予防	スローコアストレッチ	スローコアの枕を使って関節を緩めてから、ストレッチを行う教室です。
バランスボール	予防	バランスボール	バランスボールの特徴(はずむ・転がる・支える)を利用し、ストレッチや有酸素運動、関節運動や体幹トレーニングを行う教室です。
バランスボール ソフトギムニク	予防	トータルボール	(大・小)のボールの特性である、はずむ・転がる・支えるをトータル的に使い、柔軟性や持久力・バランス感覚を高めていく教室です。
マット	予防	トータルストレッチ	柔軟性向上・疲労回復・障害予防のためのストレッチ教室です。
ストレッチポール	予防	背骨すっきりストレッチポール	ストレッチポールを使って、筋肉をゆるめ、背骨から姿勢の安定を行い、正しい姿勢を維持していく教室です。
マット	予防	コアトレ～呼吸～	筋肉をゆるめて(リセット)、正しく動かす(アクティブ)ことで動きやすい体づくりをする教室です。今回は「呼吸」について。
マット・イス・ひめトレ	予防	O脚・骨盤15'	足元から、O脚・骨盤を改善していく教室です。
イス・マット	予防	ひざ痛・腰痛予防教室	ひざや腰まわりの筋肉を緩め、関節を合わせ安定させ、ひざ・腰痛を予防していく動きを作る教室です。
マット	予防	メディヨガ	呼吸を意識し、ヨガのポーズを用いて関節の動きや、左右の筋バランスを整え、ゆがみを予防していく教室です。
ひめトレポール	引き締め	お腹ひめトレ教室	骨盤底筋群を基本に、さらにお腹まわりを引き締めていく教室です。
チューブ	引き締め	チューブ体操	チューブを使い、全身の筋肉を代謝させていく教室です。
マット	引き締め	体幹15'	体の軸となる体幹をトレーニングする教室です。
ダンベル・マット	強化	ダンベル体操&体幹	基本のダンベル体操後、後半は体幹を行う教室です。
ステップ台	強化	足腰丈夫にスローステップ教室	ステップ台を使い、ゆっくりとしたペースで足腰の筋肉を使う教室です。
マット	強化	パワーコアヨガ	呼吸を意識し、ヨガのポーズを組み合わせ、ポーズを連続して行い、動きやすいからだ作りをしていく教室です。
音楽	強化	頭ヒラメキ体キラメキ体操	前半に脳トレを行い、リズムに合わせて、体全身を使う有酸素運動の教室です。