

【グループレッスンのご紹介】

K-FITのグループレッスンは、単に「みんなで楽しく運動しましょう！」というだけのものではなく、加齢とともに確実に低下する「下肢筋力」「バランス能力」「柔軟性」といった部分の維持・向上を目的としています。最近、「階段がきつい」「バランスを崩したらそのまま転んでしまった」というあなた、K-FITのグループレッスンに参加して若々しい身体を手に入れましょう！

レッスン名	レッスン内容	担当	時間	定員
NONstop exercise	10分間動き続けるエクササイズです。一人では継続困難な単調な運動も、皆でやればおもしろい！血行改善、減量効果期待！	末留	10	10
肩体操	肩甲骨から肩にかけての動きの改善を目指します。		30	15
腰痛体操	腰痛に関与する筋肉を調整します。腰背部の血行改善、腹部の筋トレなどのメニューで構成してます。		30	10
THE SQUAT(スクワット)	トレーニングの王様と言われるスクワット。下半身に加え上半身も効率よく鍛える方法をお伝えします。		15	15
シェイプエアロ	軽快な音楽と共にシンプルなエアロビクスダンスを行います。全身をシェイプアップ！	伊藤	30	8
お腹シェイプ！	主に腹筋運動を行います。お腹を引き締め、バランスのとれたボディーラインを目指します。		30	8
骨盤エクササイズ	骨盤をリセット。骨盤を中心に体をゆるめたり、筋トレやストレッチを行います。		30	8
全身ストレッチ	基本のセルフストレッチングを行います。しなやかな身体を作ります。		30	8
全身ストレッチ バリエーション	応用のセルフストレッチングを行います。		30	8
バランスボールストレッチ	バランスボールを使用して大きい筋肉(大筋群)を効果的に伸ばします。バランス・体幹のトレーニングにもなります		20	7
楽々エアロ	初心者向のエアロビクス。基本的なステップをゆっくりとしたテンポでマスターします。	金山	30	10
ZUMBA GOLD	世界中のダンスを取れ入れた南米生まれのダンスエクササイズ。リズムを感じ♪楽しく体を動かす！脂肪燃効果の高いクラスです。		30	10
ZUMBA BEAT	ダンスのウォーミングアップとスバの基本的なステップを気軽に楽しめます。		15	10
ストレッチポールリラックス	主に背中、胸、股関節などの筋肉を整えます。背骨や関節の伸びを感じると共に、姿勢の改善も期待できます。		30	8
ストレッチポールアクティブ	ストレッチポールを用いて体幹1つ1つの力の入れ方を細かく指導します。体の中心軸を実感でき、姿勢改善・ブレない体を目指します。		30	8
体幹コンディショニング	バランスボールを用いて、主にお腹・背中などの体幹を鍛えます。運動強度を調節して行えるため、初めての方も気軽に参加できます。		30	8
股関節コンディショニング	股関節に関わる筋肉を整え、使いづらくなっている『サボリ筋』をトレーニングし、股関節のコンディションを整えます。		40	10
リンパコンディショニング	表層と深層のリンパ液をリンパ節に流すテクニックを身に付け、リンパ系の働きを高めます。ムクミの軽減、免疫力の向上が期待できます。		40	15
フットコンディショニング	足の指先から骨盤までのコンディションを整え、脚の理想的な使い方をマスターし、いつまでも歩き続けられる脚を目指します。		40	10
ラジオ体操	正しいラジオ体操第1・第2をみんなで元気に行いましょう。心も体リフレッシュ♪を目指します！		15	12
サーキットトレーニング初級	筋トレを10回、3種の有酸素運動を交互に行うレッスンです。	石塚	30	5
サーキットトレーニング上級	30秒の筋トレと有酸素運動を組み合わせた、高強度な内容です。		30	5
みんなで筋トレ	自宅でも出来る自重筋トレを上肢、下肢万遍なく行います。		30	8
ダンベルエクササイズ	ダンベルを使い、主に肩、腕に負荷をかけ筋力向上を目指すレッスンです。		15	8
骨盤底筋トレーニング	骨盤底筋群を鍛えるのに特化したレッスンです。尿トラブルや骨盤臓器脱の予防効果が期待できます。	鈴木	15	8
知って得する話	保健師が糖尿病や高血圧などの生活習慣病についてお話しします。予防知識を学んで、できることを生活に取り入れてはいかがですか。		30	15