

出張健幸クラブ Fine メニュー表

区分	番号	プログラム名	内容紹介
筋力 UP	1	ウチ楽トレーニング	ご自宅で1人でも簡単にできるトレーニングを行います。 寝ながら楽ちんにできるズボラトレーニングから、効かせたいところにしっかり効果を出せる自重トレーニングまで、内容盛り沢山!!
	2	ゆっくり～しっかり！ スロトレ	いつもやっている筋力トレーニングも、あるポイントを守って行うことで、安全かつ効果的なスロートレーニングになります。効率的に、筋肉を鍛えましょう。
	3	Ken's workout gym	筋力UPを目指して様々な筋力トレーニングを実践！愚直に鍛えて自分の身体に磨きをかけたい方にお勧めのプログラム。
脂肪を燃焼	4	スリム Body エクササイズ	多種多様なツールを活用し、楽しく効率良くダイエットを目指すプログラム。
	5	楽有トレ (楽々有酸素トレーニング)	多種多様な道具を用いて、楽々に有酸素運動を行います。 みんなで一緒に汗をかいて脂肪燃焼をねらいましょう！
	6	本気で！ ラジオ体操第一	誰でもやったことがあるでしょう、ラジオ体操第一。その動き一つ一つを確認して、はつらつと元気よく体操しましょう。
	7	かつこよく！ ラジオ体操第二☆	ラジオ体操第二の動きは意外とあいまいになっているかも。この機会に、それぞれの動きを確認して、かつこよく体操しましょう。
	8	ノルディックウォーキング 体験教室	ポールを使って歩くことで、より運動効果が高まるウォーキングです。ノルディックウォーキングの歩き方のコツを学んで、気持ちよくかつこよく歩きましょう。
介護予防に	9	椅子 de 運動	椅子でだってしっかりストレッチ！筋トレができます！足腰シャッキリプログラム！
	10	～動いて笑って～ 脳トレ教室	頭と体を使って脳を活性化。色々なツールを使用し体を動かしながら楽しく脳トレしましょう。
	11	チェア エクササイズ	椅子に座ってストレッチや筋トレ、脳トレ、簡単なエアロビック運動を行いますよ！
	12	できなくて Happy! ～ともこ式 enjoy 脳トレ～	認知症、介護予防に！！脳を活性化して、いつまでも自分らしく生きる為に！
	13	バランスパッド トレーニング	あなたはゆっくり歩けますか？ゆっくりとした脚の動作で体幹とバランス力が鍛えられます。自身のバランス感覚にチャレンジしてみよう！！

姿勢を改善	14	心と身体をリフレッシュ	いろいろなモノを使用して心と身体をすっきりと♡
	15	ストレッチ& エクササイズ	伸ばして、鍛えて、身体のコリを解消しましょう♡
	16	maco ヨガ	ハタヨガのクラスです。 ヨガで心と体をハッピーに♡
	17	コンディショニング	静的ストレッチや動的ストレッチ、自重トレーニングにより、関節周りのほぐしと強化を行います。あなたが持っている本来の機能を発揮できるよう、からだを整えましょう。
	18	とにかくストレッチ！	とにかくストレッチ！伸ばしたり、縮めたり…身体をたっぷりとはぐす1時間です。
	19	無茶しない バランストレーニング	いろいろな種類のバランストレーニングを実践！自分に合わせて無理なくバランス能力を向上させましょう。
リズム系	20	Let's Fine Dance	ダンスをやったことがない方でも始められるよう、基本の「き」から学べるダンス教室です。さあ、一緒にレッツダンス♪
	21	Let's 関節ほぐし	1つ1つの関節を丁寧に動かしほぐすことで、日常生活をスムーズに心地よく過ごしていきましょう☆
	22	ステップリズム トレーニング	手拍子に合わせて、楽しく身体を動かしましょう。
	23	Beat jump トレーニング	Beat に合わせたジャンプ運動で運動能力を高めるプログラム。楽しく身体を弾ませ気分爽快！
スポーツ レクリエーション	24	いきいきギムニクボール教室	直径 15 センチ程度のボールを使い、ストレッチやトレーニング、簡単なゲームやマッサージを行います。
	25	バドミントン教室	バドミントンの体験教室です！基本の打ち方から丁寧に教えます！楽しくバドミントンを始めましょう☆
	26	モルック教室	モルックは、フィンランド発祥の投てきスポーツです。ゲーム性が強く初めての方でも楽しめます。
その他	27	筋力&持久力測定会	ご自分の筋力や持久力を知り、これからの運動の役立ててください。
	28	パソコン教室 いろはのい	パソコンの基本の使い方を学びます。まだパソコンを使うのに自信がない方、この機会に少しでもパソコンを身近なものにしましょう。