

スタジオプログラム（スタジオ A） 内容紹介

カテゴリー	教室説明
レインボー体操 （川崎）	椅子を使って頭の体操・生活に必要な筋肉づくりを中心に行います。 楽しい日常生活を目指して頑張りましょう！ （主に60歳以上の方を対象）
サーキット トレーニング （川崎）	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返して効率的な脂肪燃焼 を目指します。
初めてエアロ （川崎）	音に合わせて楽しくからだを動かします！
いきいき体操 （川崎）	中高齢者向けの健康づくり教室です。台の昇り降りやボール使った プログラムです。
ボール&ストレッチ 90 （川崎）	ストレッチポールを使って奥深くの筋肉をほぐしてからストレッチを 行います。
かんたんステップ （川崎）	リズムに合わせた簡単な昇降運動で汗をかき、脂肪を 燃焼させましょう！
すっきりシェイプ （岩城）	かんたんで楽しい有酸素運動で、すっきりと汗を流しましょう！
初めてトレーニング （長谷川）	初めての方でも動ける動きで有酸素運動と筋力トレーニングを 行います。しっかり動いて汗をかきましょう！

教室券：1回300円／1か月券2,000円

スタジオレッスン・バーチャルスタジオ共通券：3,000円

教室券は1階の券売機で（教室のある当日に）ご購入ください。

※教室の日程は変更する場合がございます。ご不明な点はビジョンよしだまでお問い合わせ
ください。