



# GW特別レッスンプログラム

レッスン名	内容
いきいき体操 +オリジナル体操	港区が作成した「みんなといきいき体操」(DVDにて15分)と、月・水曜日は職員によるオリジナル体操♪火曜日は中国体操の練功十八法を行います！どなたでも参加しやすい教室です！
転倒予防！ バランストレーニング	筋力やバランス力を高める運動を行います！ 転倒に不安がある方におススメです♪
身体の調子を整える ～肩・背中編～	ストレッチやボールを使って筋肉をほぐすことで、 姿勢改善に必要な筋肉を整えていきます！
リズムdeトレーニング &ストレッチ	音楽に合わせて簡単なステップ動作と筋力トレーニングを行います。 最後にはマットでしっかりストレッチも行います。 楽しく全身運動をしたい方におススメです♪
ボディWork45	体幹トレーニング、二の腕・お尻の引き締めを目的とした筋力トレーニングを行います。 普段のレッスンでは物足りない！という方におススメです♪
マットde腰スッキリ体操	マット上で腰全体を柔らかく動かしたり、筋肉をきたえていきます！腰痛にお悩みの方は是非ご参加下さい！