

- 活動的な日常を送っている
- 65歳以下

主な目的は？

体力向上

シェイプアップ

身体のメンテナン

心肺機能向上
全身持久力と

筋力アップ

バランス機能向上

ボディメイク

ダイエット

リラックス

動きながら整えたい

自転車エルゴメーター

カーディオ(座エアロ)

TRX

基本の筋力トレーニング

太極拳

ボディメイキング

姿勢改善ピラティス

燃焼系シンプルエアロ

燃焼系TRX

アロマストレッチ

ピラティス
フォームローラー

リカバリーヨガ

TRX &
コンディショニング

● 日常的にあまり動いていない方

● 65歳以上の方

過去に運動をしていましたか？

Yes

現在の体力に
自信がありますか？

Yes

さらに
鍛えたいのは？

筋力

スタミナ

やさしいTRX

カーディオ
(すわるビクス)

No

初めに
身体を整える

初めてのピラティス

ピラティスBASIC

ほぐしてゆるめる
やさしいピラティス

No

少し難しくても
やってみたいですか？

Yes

動きを覚えて
足腰を強化

優しいフラ

太極拳

No

まずは
始めましょう！

エクササイズ入門
シニアボディ

アロマストレッチ

シニアボディエクササイズ	<ul style="list-style-type: none"> ・筋力、体幹の安定性 ・柔軟性 ・筋肉コントロール、姿勢、呼吸に焦点を当てた心と体のエクササイズ
優しいフラ	<ul style="list-style-type: none"> ・下半身と体幹のトレーニング ・ストレス解消
TRX (&コンディショニング)	<ul style="list-style-type: none"> ・筋力増加 ・体質改善 ・腰痛予防 ・姿勢改善 (・柔軟性)
カーディオ (座エアロ) (すわるビクス) 燃焼系シンプルエアロ 自転車エルゴメーター	<ul style="list-style-type: none"> ・心肺機能向上 ・脂肪燃焼 ・心血管疾患（心臓病、脳卒中を含む）のリスク低下 ・高血圧のリスク低下 ・2型糖尿病リスクの低下 ・認知症（アルツハイマー病を含む）のリスクの低減 ・睡眠の改善 など
太極拳	<ul style="list-style-type: none"> ・足腰強化 ・転倒予防 ・ストレス軽減 ・安眠作用 ・骨粗しょう症予防 ・QOL改善
基本の筋力トレーニング	<ul style="list-style-type: none"> ・筋力増加 ・体質改善 ・腰痛予防 ・姿勢改善
ピラティス	<ul style="list-style-type: none"> ・筋力、体幹の安定性 ・柔軟性向上 ・筋肉コントロール、姿勢、呼吸に焦点を当てた心と体のエクササイズ
ボディメイキング	<ul style="list-style-type: none"> ・体幹と姿勢維持筋の強化 ・肩甲骨と脊柱、股関節の柔軟性向上 ・バランス能力向上 ・姿勢改善 ・歩容改善 ・スポーツパフォーマンス向上
ヨガ	<ul style="list-style-type: none"> ・柔軟性向上・体幹強化・リラックス効果・肉体疲労回復効果・体力 ・バランス機能向上
アロマストレッチ	<ul style="list-style-type: none"> ・リラックス効果 ・不眠や気分障害の改善