

# 教室名

# レッスン 内容

<p>椅子（箱）を使って 行う体操</p>	 <p>座って有酸素運動</p>	 <p>肩の筋トレ</p>	 <p>ウエストストレッチ</p>
<p>足踏み体操</p>	 <p>ふくらはぎ・すね体操</p>	 <p>足の筋トレ</p>	 <p>もも後ろストレッチ</p>
<p>姿勢調整ウォーキング ※足踏み体操の応用 (回数・種目増)</p>	 <p>体側伸ばし</p>	 <p>全身を使って有酸素運動</p>	 <p>体幹トレーニング</p>
<p>踏み台昇降運動 ステップ</p>	 <p>踏み台昇降運動</p>	 <p>自重筋トレ</p>	 <p>もも付け根ストレッチ</p>
<p>筋膜リリース &amp; ストレッチ 股関節中心</p>	 <p>お尻の筋膜リ</p>	 <p>お尻のストレッチ</p>	 <p>お尻のストレッチ</p>
<p>ストレッチポール &amp; 骨盤底筋体操 (初心者向け)</p>	 <p>背骨の調整</p>	 <p>骨盤底筋体操</p>	 <p>腹筋</p>

※写真は一例です（状況によって内容が変わる場合がございます）