



【2月フロアプログラム】



新潟リハビリテーション病院
メディカルフィットネス
ロコパーク

1教室：20～60分

開始時間	月	火	水	木	金	土	日
	9:30～	9:30～	9:30～	9:30～	9:30～		
9:30	ロコストレッチ 20分間	ロコストレッチ 20分間	ロコストレッチ 20分間	ロコストレッチ 20分間	ロコストレッチ 20分間		
	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	10:00～	
10:00	ゆったりズム 中村(伸) 45分間 ★★	リズム&ステップ 山崎 60分間 ★★	フラダンス 大崎 60分間 ★★	リズム運動 古山 45分間 ★	リズム&ステップ 山崎 45分間 ★★	ボディメンテナンス ヨガ 高橋 60分間 ★★	
	10:55～	11:15～	11:15～	11:00～	11:00～	11:10～	
11:00	ピラティス 中村(伸) 45分間 ★★	姿勢・骨盤ケア 山崎 45分間 ★★	J-POPIクサバイ 杉山 45分間 ★★★	2月26日 ポッチャ練習会 ①11:00～ ②11:30～	ゆっくりエアロ &ストレッチ 山崎 45分間 ★★	骨盤ヨガ 高橋 45分間 ★	
	13:00～	13:00～	13:00～	13:00～	13:00～		
13:00	ロコストレッチ 20分間	ロコストレッチ 20分間	ロコストレッチ 20分間	ロコストレッチ 20分間	ロコストレッチ 20分間		
	13:30～	13:30～	13:30～	13:30～	13:30～	13:30～	
13:30	エアロビクス 中村(あ) 45分間 ★★★★	funエアロ 楠見 45分間 ★★★	からだパー® 中級 鍵間 45分間 ★★ 定員25名	エアロビクス 山崎 60分間 ★★★	ZUMBA 杉山 45分間 ★★★	エアロ& トレーニング 大塚 60分間 ★★★	
	14:25～	14:25～	14:20～	14:40～	14:25～	14:40	
14:00	ヨガ 高橋 60分間 ★★	ヨガ 田村 45分間 ★★	からだパー® 初級 鍵間 45分間 ★ 定員25名	骨盤ヨガ 高橋 45分間 ★	かんたんコア トレーニング 杉山 45分間 ★★	パレトン 古川 45分間 ★★★	
	15:30～	15:20～	15:15～	15:30～	15:15～		
15:00	腰痛予防 ロコスタッフ 30分間 ★	Hula フラ 赤松 60分間 ★★	優しい♪サルサ メグ 45分間 ★★★	膝痛予防 ロコスタッフ 30分間 ★	太極拳 泉 60分間 ★		
	18:30～						
18:30	ヨガ＆ピラティス 村田 45分間 ★★						
	19:20～	19:00～	19:00～	19:00～	19:00～		
19:00	はじめてヨガ 村田 45分間 ★	はじめてエアロ 山崎 45分間 ★★★	ヨガ＆ピラティス 村田 60分間 ★★	ブレインシフト &からだパー® 中村(香) 60分間 ★★★	ヨガ 高橋 60分間 ★★		

定
休
日

お知らせ

・2月26日(木)

- ①11:00～
- ②11:30～

ポッチャ練習会を行います！



コンディショニング

有酸素運動

★:強度低め～★★★★★:強度強め

*フロアプログラムは、都合により急遽お休みさせていただく場合がございます。

*お休みの際には、HPや館内に掲示致しますので、ご理解とご協力よろしくお願い致します。

【2025年2月】プロアプログラム スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
10:00 ストレッチ 9:30~(20分間)【ロコスタッフ】 準備体操のストレッチを注意深く	10:00 ゆったりズム 10:00~(45分間)【中村(伸)】 スローなテンポの曲に合わせて体を動かすリフレッシュ体操。筋肉の持久性や柔軟性が高まります！！	10:00 ストレッチ 9:30~(20分間)【ロコスタッフ】 準備体操のストレッチを注意深く	10:00 リズム＆ステップ 10:00~(60分間)【山崎】 ロコモ予防のための台昇降運動を用いたエアロピクスです。	10:00 ストレッチ 9:30~(20分間)【ロコスタッフ】 準備体操のストレッチを注意深く	10:00 リズム＆ステップ 10:00~(45分間)【古山】 動きを覚えたり、音に合わせて動かすことで認知機能の改善！リズムに合わせた足のステップや手の動きなどを取り入れた簡単なリズム運動になります！	10:00 ボディメンテナンスヨガ 10:00~(60分間)【高橋】 呼吸やポーズに取り組むことで効果的に体幹を鍛えることができ、筋肉の緊張を緩め腰痛や肩凝り解消、姿勢改善に繋かります。
11:00 姿勢調整ピラティス 10:55~(45分間)【中村(伸)】 ピラティスの要素を取り入れたよい姿勢作りを目的としたプログラム。	11:00 姿勢・骨盤ケア 11:15~(45分間)【山崎】 身体全体をゆるめ、骨盤を動かし、姿勢を整えることによりさまざまな運動のパフォーマンスを向上させてくれます。	11:00 ストレッチ 13:00~(20分間)【ロコスタッフ】 準備体操のストレッチを注意深く	11:00 J-POPエクササイズ 11:15~(45分間)【杉山】 聞き馴染みのある日本の曲を使いながら楽しく全身運動していきます。	11:00 ストレッチ 13:00~(20分間)【ロコスタッフ】 準備体操のストレッチを注意深く	11:00 ゆっくりエアロ&ストレッチ 11:00~(45分間)【山崎】 ゆっくりなテンポとエアロピクスの基本のステップで構成したクラスです。初めての方、体力に不安な方も楽しく参加いただけます。	11:00 骨盤ヨガ 11:10~(45分間)【高橋】 身体の土台となる骨盤周囲に重点をおいてアプローチし、上半身や下半身も十分にほぐしていく緩んでいくのを体感してみてください。
12:00						
13:00 ストレッチ 13:00~(20分間)【ロコスタッフ】 準備体操のストレッチを注意深く	13:00 ストレッチ 13:00~(20分間)【ロコスタッフ】 準備体操のストレッチを注意深く	13:00 ストレッチ 13:00~(20分間)【ロコスタッフ】 準備体操のストレッチを注意深く	13:00 ストレッチ 13:00~(20分間)【ロコスタッフ】 準備体操のストレッチを注意深く	13:00 ストレッチ 13:00~(20分間)【ロコスタッフ】 準備体操のストレッチを注意深く	13:00 ZUMBA 13:30~(60分間)【杉山】 世界各国の音楽を楽しみながら体を動かしていくダンスフィットネスです。	13:00 エアロ&トレーニング* 13:30~(60分間)【大塚】 有酸素運動(エアロピクス)とファンクショナルトレーニング、ストレッチを組み合わせ、気持ち良く汗が抱える内容となっております。
13:30 エアロピクス 13:30~(45分間)【中村あ】 音楽に合わせて楽しく身体を動かします。シンプルな動きですが、全身を大きく動かす事でたくさん汗をかけるエクササイズです。	13:30 funエアロ 13:30~(45分間)【見】 レッスンの名前のように、楽しく動いていい汗を流してもらえるように、大きな筋肉を中心に使いながら、のびのび動きましょう♪	13:30 からだバー⑧中級 13:30~(45分間)【鍼間】 バーをものさしにして、動かす方向の意識を高め、体本来に備わっている機能の回復や向上を促します。ストレッチ+トレーニングメインで動作をつなげて動いていきます。	13:30 からだバー⑧初級 14:20~(45分間)【鍼間】 バーをものさしにして、動かす方向の意識を高め、体本来に備わっている機能の回復や向上を促します。ほぐしとストレッチ+簡単なトレーニングを1種目ずつ丁寧に行います。	13:30 エアロピクス 13:30~(60分間)【山崎】 エアロピクスのシンプルな動きを組み合わせた運動で、汗をかけるプログラムです。	13:30 骨盤ヨガ 14:40~(45分間)【高橋】 身体の土台となる骨盤周囲に重点をおいてアプローチし、上半身や下半身も十分にほぐしていく緩んでいくのを体感してみてください。	13:30 かんたんコアトレーニング 14:25~(45分間)【杉山】 ご自宅でもできる簡単な動きで体幹を強化し、ぱっこりお腹や肩こりを解消していきます。
14:30 ヨガ 14:25~(60分間)【高橋】 呼吸と共にポーズをとり、筋力強化、柔軟性を高めていきます。身体だけでなく、心にも働きかけていきます。	14:30 ヨガ 14:25~(45分間)【田村】 ゆったりとした呼吸で基本のポーズをとりながら、体の緊張とリラックスを感じていきましょう。	14:30 Hula フラ 15:20~(60分間)【赤松】 楽しく、心の言語を表現していきましょう。初めての方も大歓迎です。	14:30 優しい♪サルサ♪ 15:15~(45分間)【メグ】 ラテン音楽に合わせて身体を揺らし、簡単なステップから全身運動していきます。ダンスでエクササイズを楽しみましょう。	14:30 膝痛予防教室 15:30~(30分間)【ロコスタッフ】 膝の痛みを悪化させない方法・痛みが起こらないよう予防する方法をお伝えします。	14:30 太極拳 15:15~(60分間)【泉】 腹式呼吸で足腰に自分の体重を乗せてゆっくりと体を移動。心肺機能を向上させて、精神の集中力を高める効果もあり。	14:30 バレトン 14:40~(45分間)【古川】 フィットネス・バレエ・ヨガを融合したプログラムです。飛び跳ねたり回ったりなどの動きはないので関節に負担をかけることはなく、たくさん汗をかくことができます。
15:00 腰痛予防教室 15:30~(30分間)【ロコスタッフ】 腰の痛みを悪化させない方法・痛みが起こらないよう予防する方法をお伝えします。						
18:30 ヨガ&ピラティス 18:30~(45分間)【村田】 心と体をリラックスさせるヨガコアの筋肉を鍛えるピラティスを組合せて行うことで、バランスよく体へアプローチすることで筋肉を強化し、姿勢を改善していきます。	18:30 はじめてエアロ 19:00~(45分間)【山崎】 エアロピクスの基本の動きを中心に構成したプログラムです。	18:30 ヨガ&ピラティス 19:00~(60分間)【村田】 心と体をリラックスさせるヨガコアの筋肉を鍛えるピラティスを組合せて行うことで、バランスよく体へアプローチすることで筋肉を強化し、姿勢を改善していきます。初心者の方も大歓迎です！	18:30 プレインシップ&からだバー⑨ 19:00~(60分間)【中村香】 エアロピクスと筋トレを交互に行うことで、体と心を整えるクラスです。ストレッチと筋トレは、からだバーを使用します。	18:30 ヨガ 19:00~(60分間)【高橋】 呼吸と共にポーズをとり、筋力強化、柔軟性を高めていきます。身体だけでなく、心にも働きかけていきます。		
19:20 はじめてヨガ 19:20~(45分間)【村田】 呼吸にあわせて、少しづつ体の柔軟性を高めていくクラスです。 ヨガ初心者の方や、ヨガに興味のある方におすすめです。						

【定休日】



【注意事項】

- プロアプログラムは1階で行います。時間までにプロアに降りていただければご参加いただけます。
- すべて初心者向けのプログラムになっておりますので、初めての方でもご参加いただけます。
- 未経験者の方もご参加頂ける内容です。
- 痛みがあったり、体調に不安のある方はスタッフにご相談ください。

- 飲み物をご持参ください。
- 安全管理のためプログラム開始10分後からのご入場はご遠慮ください。