【8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～ ロコストレッチ 20分間	9：30～ ロコストレッチ 20分間	9：30～ ロコストレッチ 20分間	9：30～ ロコストレッチ 20分間	9：30～ ロコストレッチ 20分間		
10:00	１０：００～ ゆったリズム 中村(伸) 45分間 ★★	１０：００～ リズム＆ステップ 山崎 60分間 ★★	１０：００～ フラダンス 大崎 60分間 ★★	１０：００～ リズム運動 （第4週イス使用） 古山 45分間 ★	１０：００～ はじめてのステップ 山崎 ★★ 30分間 10:35～ ゆっくりエアロ 山崎 ★★ 30分間	１０：００～ ボディメンテナンス ヨガ 高橋 60分間 ★★	
11:00	１０：５５～ ピラティス （第3・4週器具使用） 中村（伸） 45分間 ★★	１１：１５～ 姿勢・骨盤ケア 山崎 45分間 ★★	１１：１５～ J-POPｴｸｻｻｲｽﾞ 杉山 45分間 ★★★	11:00～ 8月27日 ボッチャ練習会 ①11:00～ ②11:30～	１１：１０～ ストレッチ＆トレーニング スタイルアップ！ 山崎 ★★ 30分間	１１：１０～ コンディショニング ヨガ 高橋 45分間 ★	
13:00	１３：００～ ロコストレッチ 20分間	１３：００～ ロコストレッチ 20分間	１３：００～ ロコストレッチ 20分間	１３：００～ ロコストレッチ 20分間	１３：００～ ロコストレッチ 20分間		定休日
13:30	１３：３０～ エンジョイエアロ 中村（あ） 45分間 ★★★★★	１３：３０～ funエアロ 楠見 45分間 ★★	13：30～ からだバー® 中級 鍬間 45分間 ★★ 定員25名	１３：３０～ シェイプエアロ 山崎 60分間 ★★★	１３：３０～ ZUMBA 杉山 45分間 ★★★★	13：30～ エアロ& トレーニング 大塚 60分間 ★★★★	
14:00	14：25～ ヨガ 高橋 60分間 ★★★	14：25～ バランス コーディネーション 楠見 45分間 ★★	14：20～ からだバー® 初級 鍬間 45分間 ★ 定員25名	１４：４０～ 骨盤ヨガ （第2週イス使用） 高橋 45分間 ★	１４：２５～ ヨガ＆ ピラティス 村田 45分間 ★★	14:40 ピラティス 古川 45分間 ★★★	
15:00	15：30～ 腰痛予防 ロコスタッフ 30分間 ★	15：20～ Hula フラ 赤松 60分間 ★★	15：15～ サルサ &Mambo fit メグ 45分間 ★★★	１５：３０～ 膝痛予防 ロコスタッフ 30分間 ★	１５：１５～ 太極拳 泉 60分間 ★	15:30 バレトン 古川 45分間 ★★★	
18:30	18:30～ ピラティス 村田 45分間 ★★		18:30～ ベーシックﾖｶﾞ 村田 45分間 ★★	18:30～ からだバー® 中村（香） 45分間 ★★			
19:00	19:20～ はじめてﾖｶﾞ 村田 45分間 ★	19：00～ やさしいシェイプ 山崎 45分間 ★★★	19:20～ ピラティス 村田 45分間 ★★★	19:20～ ブレインシフト ＆ストレッチ 中村（香） 45分間 ★★	19:00～ ヨガ 高橋 60分間 ★★		

＊お知らせ＊

・8月27日（木）
①11:00～
②11:30～
ボッチャ練習会を行います！

【注意事項】

コンディショニング
有酸素運動

★または★★は初めての方におすすめです！

★：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。

【2026年8月】フロアプログラム スケジュール

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

	月	火	水	木	金	土	日
	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	**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	**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	**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	**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	**ゆったリズム** 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！！	**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ビクスです。	**フラダンス** 10:00～(60分間)【大崎】 伝統的なフラや、歌謡曲フラなどリズムに合わせて踊る初級クラスです。初心者歓迎お気軽に。	**リズム運動** 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！	**はじめてのステップ** 10:00～(30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ビクスです。	**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、姿勢改善に繋がります。	
11:00	**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。	**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。	**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。		**ゆっくりエアロ** 10:35～(30分間)【山崎】 ゆっくりなテンポとエアロビ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。	**骨盤ヨガ** 11:10～(45分間)【高橋】 身体の土台となる骨盤周り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き緩んでいくのを体感してみてください。	
12:00					**スタイルアップ！** 11:10～(30分間)【山崎】 日常生活を快適に過ごすためのトレーニング、ストレッチを行い、美しく、体の機能を高めていきましょう！		
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	**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	**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	**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	**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		
13:30	**エンジョイエアロ** 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。	**funエアロ** 13:30～(45分間)【楠見】 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♪	**からだバー®中級** 13:30～(45分間)【鍬間】 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。ストレッチとトレーニングメインで動作をつなげて動いていきます。	**シェイプエアロ** 13:30～(60分間)【山崎】 エアロビクスの初級～中級までの動きを中心とし、脂肪燃焼と心肺機能の向上を目的としたプログラムです。	**ZUMBA** 13:30～(45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。	**エアロ&トレーニング** 13:30～(60分間)【大塚】 有酸素運動(エアロビクス)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。	【定休日】
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。	**バランスコーディネーション** 14:25～(45分間)【楠見】 日常生活における様々な動作を効率よく滑らかに動かすための、関節ほぐし、ストレッチ、トレーニングを行います。簡単な動きで、自分に会った動きを進めることができます！	**からだバー®初級** 14:20～(45分間)【鍬間】 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。	**骨盤ヨガ** 14:40～(45分間)【高橋】 身体の土台となる骨盤周り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き緩んでいくのを体感してみてください。	**ヨガ＆ピラティス** 14:25～(45分間)【村田】 心と体をリラックスさせるヨガとコアの筋肉を鍛えるピラティスを組合せ、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。	**ピラティス** 14:40～(45分間)【古川】 正しい骨格を意識して行うことで、体幹強化、柔軟性の向上、姿勢の改善に効果的です。関節に負担のかけない緩やかな動きで行いますので、どなたでもお気軽にご参加ください。	
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。	**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。	**サルサ&Mambo fit** 15:15～(45分間)【メグ】 Mambo Fit®は、ラテンのリズムや世界のダンススタイルを取り入れた、楽しくエネルギッシュなダンスフィットネスプログラムです。質の高いダンステクニックと効果的な有酸素運動を組み合わせ、音楽を楽しみながら、体力と自信を高めていきます。	**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。	**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。	**バレトン** 15:30～(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	
18:30	**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と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。		**ベーシックヨガ** 18:30～(45分間)【村田】 ヨガの基本ポーズと呼吸法をバランスよく行い、全身を動かします。ポーズのポイントをお伝えしますので、ご自身の体と向き合ってポーズを深めていきます。	**からだバー®** 18:30～(45分間)【中村香】 からだバーを使い、痛みなく、動きやすい体作りを目的としたクラスになり、どなたでもご参加いただけます。		 	
19:20	**はじめてヨガ** 19:20～(45分間)【村田】 呼吸にあわせて、少しず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。	**やさしいシェイプ** 19:00～(45分間)【山崎】 エアロビクスの基本の動きを組合せ脂肪燃焼と心肺機能向上を目的としたプログラムです。 はじめての方や、しっかり動きたい方でも参加しやすいクラスです。	**ピラティス** 19:00～(45分間)【村田】 胸式呼吸を深め、体幹を中心に全身の筋肉を鍛え 姿勢、柔軟性、バランス感覚を向上させます。	**ブレインシフト＆ストレッチ** 19:20～(45分間)【中村香】 エアロビ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。	**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。		

【注意事項】

- ■ フロアプログラムは1階で行います。時間までにフ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。