

コース名	内容	対象年齢	強度	目的
自重トレーニング	自重を用いた全身筋力トレ	成人～高齢者	★★★☆☆	筋力向上・日常生活動作改善
ストレッチポール	ポールを使った姿勢改善・肩こり軽減ストレッチ	成人～高齢者	★☆☆☆☆	柔軟性向上・姿勢改善
セラバンド教室 (レンタル可)	ゴムバンドを用いた筋力トレーニング	成人～高齢者	★★☆☆☆	筋力維持・関節可動域改善
腰痛予防エクササイズ	腰の痛みを防ぐ体の動きを学ぶ	40歳～	★★★☆☆	体幹の筋力強化・ストレッチ
膝痛予防エクササイズ	膝の痛みを防ぐ体の動きを学ぶ	40歳～	★★★☆☆	膝まわりの筋力強化・ストレッチ
アクティブシニア	全身を使った脳トレ	60歳～	★☆☆☆☆	認知機能維持向上・歩行機能維持向上
HIITトレーニング	高強度な運動と短い休憩を交互に繰り返す運動	成人	★★★★☆	脂肪燃焼・ダイエット
シニア体幹トレ	バランスボールや床トレで体幹強化	60歳～	★★☆☆☆	転倒予防・体幹安定