

# JOYBEAT プログラム紹介

	種目	難易度	負荷	紹介文
<b>ダンス系</b>				
	エアロビクス	★	★★	気軽に始められるエアロビクスの入門編。基礎的なステップを楽しみながら、しっかり汗もかけるプログラムです。 「歩く」程度の動作(ローインパクト)の基本動作を中心とした有酸素運動のプログラムとなっており、エアロビクスを行うのが初めての方や初級者の方も安心してご参加頂ける内容となっています。楽しみながらシェイプアップ、健康維持、体力向上、ストレス発散等、様々な効果が期待できます。
	JOY★リズム plus	★★★	★★	“JOYSOUND”のヒット曲に合わせて楽しく歌って踊れるダンステイストのノリノリエクササイズ!! 最初から完璧に出来ることより、まずは楽しむことが一番! 周りを気にせず、自分が楽しむことだけを考えて、楽しくノリよく動いてみよう! 振りが少ないキャサリンの動きについて慣れてきたら、ケイトのよりダンサブルな動きにもチャレンジしてみよう!
<b>格闘技系</b>				
	格闘エクササイズ	★	★★	キックボクシングをベースに、パンチやキック、ディフェンスのコンビネーションを楽しむ発散系プログラムです。簡単な動きが中心になるので、運動が苦手な方も安心して参加できます。 しっかり汗をかくことで運動不足解消、脂肪燃焼に効果大です。
	JOY★リズム plus コンバット	★★	★★★	汗も笑いもはじける新感覚の格闘技エクササイズ!! このプログラムはパンチやキックを使って、全身をエキサイティングに引き締めるプログラムです。初級者向けのキャサリン(女性)の動きに慣れてきたらジャスティン(男性)の動きに挑戦しましょう! 運動不足を楽しく解消しようぜ!
<b>コンディショニング系</b>				
	コアエクササイズ	★★	★★	どの運動にも必要となる、からだの中心『コア』を活性化させていくプログラムです。 コアを鍛えることで姿勢のゆがみを直し、他のエクササイズの効果を上げることも期待できます。 腹部を刺激することで引き締まった美しい腹筋を手に入れることができ、肥満解消にも効果的です。
	全身スッカリ運動	★	—	ストレッチ、ヨーガ、からだほぐしの動きで構成されている、癒し系プログラムの構成です。 タイトル通り、体験後は全身の血流がよくなり「全身スッカリ!」するプログラムです。
	美しくびれ体操	★	★★	くびれたボディは女性のみならず、男性の方もカッコイイ身体づくりには必要不可欠! ウエスト周りの筋カトレーニングを数種目行うことで、翌日にはあなたのウエストはトイレのマークのように、くびれているでしょう。最近お腹が出てきたなと感じている方は迷わず是非ご参加ください。
	むくみ冷え解消体操	★	—	ストレッチとヨーガを組み合わせた、「むくみ冷え解消」に特化したストレッチを多く行います。 血流がよくなることで、「むくみ」や「冷え」が解消されたという事例が多くあります。 お風呂あがりのストレッチは特に有効ですよ!
	メリハリボディ運動	★	★★	全身の筋カトレーニングと格闘エクササイズを組み合わせた、燃焼系コンディショニングプログラムです。せっかく鍛えた身体もその上にある脂肪が邪魔で、メリハリのないだらしない身体になりがちです。脂肪をカットした「メリハリボディ」を手に入れよう!
	JOY★リズム ボディリフレッシュ	★★	★	カラオケでお馴染みのJOYSOUNDからフィットネス向けにアレンジされた人気のJ-POP曲などを厳選。「JOY★リズム<ボディリフレッシュ>」は馴染みある楽曲にのせてヨガ、太極拳、気功、ピラティスなどをベースにしたストレッチ、コンディショニング運動で全身をリフレッシュするJOYBEATオリジナルエクササイズです。
<b>ストレッチ系</b>				
	ストレッチ	★	—	ウォームアップ・クールダウンなど、幅広い方々に参加していただけるプログラムです。 関節の柔軟性は年齢とともに低くなります。 柔軟性が低下すると、伸張性が低く硬い筋肉になり、腰痛や肩こり、関節の痛み等を引き起こします。柔軟性向上、怪我予防等多くの効果があるストレッチを健康づくりの為、毎日行いましょう。
	癒しのヨーガ	★	—	どなたにも楽しんでいただける、基本的なアーサナ(ヨガの動作)を集めたプログラムです。激しい動作が一切なく、運動が苦手な方にも気軽に始められる人気のプログラムです。 体全体のインナーマッスル(内側の筋肉)を鍛えることができ、基礎代謝があがることで、消費カロリーが増え太りにくい体質へと導いてくれます。 身体が硬い方こそ是非挑戦してください!
	肩こり腰痛のためのヨーガ	★	—	ヨーガの中から、とくに肩・腰に効果的な刺激を与えるポーズを選んだプログラムです。背骨や骨盤の歪みや、デスクワークなどで蓄積された肩こりや腰痛で悩んでいる方に、特におすすめです。体の歪み改善、リラックス効果、集中力強化等、様々な効果が期待できます。
	からだほぐし	★	—	関節を滑らかに動かしながら、関節周りの筋肉の緊張を解放するプログラムです。 一般的なストレッチである静止状態で行う「静的ストレッチ」に対し、このプログラムは動きを伴いながら行う「動的ストレッチ」を中心に行います。普段動かすことの少ない肩や腰が気持ちよくほぐれ、レッスン後にはスッキリとした。肩こり・腰痛等の予防や痛みの軽減が期待できます。
<b>その他</b>				
	やさしい太極拳	★	★	太極拳が初めての方にも、経験者にも、気軽に楽しんでいただけるプログラムです。 太極拳のゆっくりした動きは、「気」の通り道である経路に沿って、全身をマッサージするような効果があり、健康増進、若返り効果が期待できます。 心のリフレッシュ、集中力アップにも効果大です。
	椅子でたのしむ歌謡エクササイズ	★	★	あの頃聴いたあの曲で! 発声や歌唱パートも入って楽しく運動できるシニア向け総合プログラムです。 このプログラムは座位で行うリズムカルな運動です。健康・体力づくりやQOL(生活の質)の維持・増進、日常生活動作の自立を促せる効果があり、運動初心者や中高年に適した運動プログラムです。
	脳とからだのトレーニング plus	★★	★	このプログラムは耳や眼から入ってくる情報を脳で判断し、情報に従って素早くからだを動かすプログラムです。このトレーニングによって転倒予防や危険察知力の向上、運動時のパフォーマンスや敏捷性の向上といった効果が期待できます。 みんなで楽しめるゲーム感覚のプログラム。脳もからだも、いい汗かこうぜ。