

# 【スポーティングコア スタジオプログラムガイド】

## スタジオプログラム

○エアロ・ステップ	時間	運動強度	内容
初中級エアロ	45	★★★	エアロビクスの動きに慣れて来た方対象です。基本的な動きを中心に方向転換にもチャレンジしていきます。
中級エアロ	45	★★★★★	基本的な動きを中心に方向転換やリズムチェンジにもチャレンジしていきます。
初級ステップ ☺	45	★★★	エアロビクスの動きに慣れて来た方対象です。
○ダンス	時間	運動強度	内容
ZUMBA ☺	45	★★★★★	世界の様々な音楽とダンスを融合させて創作された、燃焼系エクササイズです。
ZUMBA&ストレッチ ☺	60	★★★	ZUMBAで体を動かした後、ストレッチを行います。
サルセッション	45	★★★★★	音楽、文化、フィットネスをサルサソースの様にミックスした、新しいダンスプログラムです。

○その他	時間	運動強度	内容
卓球	45	★★	無料で卓球ができます。
ラージボール	45	★★	一般的な卓球よりボールが大きいのでラリーが続きやすいです。無料です。
リズムトレーニング	45	★★★★★	音楽に合わせて筋トレを行います。
ボディメイク	45	★★★★★	高強度のサーキットトレーニングです。心拍数を上げて行うことにより、脂肪燃焼に効果があります。

○ヨガ・ピラティス	時間	運動強度	内容
ピラティス ☺	60	★★★	体幹を中心に強化しながら歪みや体の癖を正し、心身を理想のバランスに導きます。
ヨーガセラピー ☺☺	90	★★	ゆっくりとしたヨーガです。呼吸法とポーズで心も体もリラックスできます。
ヨガ ☺☺	60	★★	呼吸を意識し様々なポーズを行う事で代謝を上げ、柔軟性・体力向上を目指します。
リセットヨガ ☺☺	60	★★	アーサナーのほど良い刺激がマッサージとなり疲労や緊張を取り除いて体調を整えます。
セルフコンディショニングヨガ ☺☺	60	★★★★	カラダに蓄積した老廃物を動かし、継続することで内側から温め・整え・リンパの流れを促進していきます。
○コンディショニング	時間	運動強度	内容
ストレッチ&ラジオ体操☺☺	20	★	朝の定番ラジオ体操と、ゆっくりとしたストレッチで身体をほぐします。
からだメンテナンス ☺	30	★	グリッドフォームローラー、ストレッチポールを使って身体をほぐします。

有料スクール		スタジオレンタル(会員限定)
	時間	スタジオ利用・・・1,000円/時 (日曜日要相談)
フラダンススクール	60	卓球台・・・1台500円/30分 (日曜日不可)

### 運動強度

★=とてもやさしい   ★★=やさしい   ★★★=普通

★★★★=やや強い   ★★★★★=強い

☺=初めての方はこのマークがおすすめ   ☺☺=素足で参加OK