

# 【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。
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	★★★	ステップ台を使い、音楽に合わせて昇降運動を行います。
初中級ステップ	45	★★★	ステップ台を使い、音楽に合わせて昇降運動を行います。
初級エアロ&ボールストレッチ	50	★	音楽に合わせて身体を動かす有酸素運動です。その後、ボールを使い体をほぐします。

○ダンス	時間	運動強度	内容
ZUMBA ☺	45・50	★★★★	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。
SOULダンス	60	★★	アメリカで生まれたソウルミュージックに合わせて踊るダンスです。

○その他	時間	運動強度	内容
卓球	90	★★	卓球ができます。
ラージボール	90	★★	一般的な卓球よりボールが大きいのでラリーが続きます。
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。
自重筋トレ	60	★★★	自分自身の体重を負荷にして筋トレを行います。

○ヨガ・ピラティス	時間	運動強度	内容
ピラティス ◎	45・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。

○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。
スタッフレッスン	30	★	担当スタッフにより内容が変わります。

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)  卓球台・・・1台500円／30分 (日曜日不可)
フラダンススクール	60	

### 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