

# 【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
初級エアロ	45	★★	初めての方や慣れていない方対象です。エアロビクスの基本的な動きや姿勢など紹介します。
初中級エアロ	60	★★★	エアロビクスの動きに慣れて来た方対象です。
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。

○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。
ヨガセラピー ☺◎	90	★★	ゆっくりとしたヨガです。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。
顔ヨガ ☺◎	60	★	お顔の表情筋をやさしく動かし、鍛えながらストレッチしていきます。座ったままで無理なく行えますので、どなたでもご参加いただけます。

○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。
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。

○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。

○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やすいです。
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。
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。

有料スクール		レンタルスタジオ(会員限定)
	時間	平日・・・1,000円/時 日曜日・・・2,000円/時
フラダンススクール	60	卓球台・・・1台500円/30分 卓球マシン・・・1台300円/30分

### 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