

【スポーツイングコア 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。

○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。

○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	45	★★★★	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		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 卓球台・・・1台500円／30分 卓球マシン・・・1台300円／30分
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