

【スタジオプログラム】♥マークは初心者様向けのプログラムです

| プログラム名 | 時間 | 内容 | 難易度 | 運動強度 | 消費Kcal |
|--------------------|---------|---|-----|------|---------|
| ストレッチ&エクササイズ | ♥30分 | 全身のストレッチ運動です。準備運動や整理運動として効果的。 | ★ | ★ | 60kcal |
| 柔軟性向上ストレッチ | ♥30分 | 全身のストレッチ運動です。柔軟性向上を目的としております。 | ★ | ★★ | 80kcal |
| アンチエイジングエクササイズ | ♥45分 | 若々しい姿勢を保つ為にストレッチや筋力トレーニング等を行います。 | ★ | ★ | 60kcal |
| 骨盤体操 | ♥45分 | 骨盤や身体の歪みをセルフトレーニングで調整、改善していきます。 | ★ | ★ | 120kcal |
| やさしいヨガ | ♥45分 | 初心者様向けのヨガクラス。ヨガのポーズで心身の調和を図ります。 | ★ | ★ | 100kcal |
| ヨガ | 45分 | 慣れた方(初心者も可)向けのヨガクラス。ヨガのポーズで心身の調和を図ります。 | ★★ | ★ | 120kcal |
| フラダンス教室 | ♥60分 | フラダンスを基本から学べる教室です。 | ★ | ★ | 150kcal |
| ZUMBA | ♥30~40分 | ラテン系をはじめ世界中のダンス音楽を取り入れた南米生まれの脂肪燃焼系エクササイズです。 | ★★ | ★★ | 200kcal |
| ZUMBA GOLD | ♥30分 | シニア向けに開発されたダンスエクササイズです。初心者様や運動が苦手な方にもお勧めです。 | ★ | ★ | 150kcal |
| 歩く脂肪燃焼 | ♥30分 | 音楽に合わせて歩く動作をベースとしたシンプルな有酸素運動です。 | ★ | ★ | 100kcal |
| はじめてエアロ | ♥45分 | 初心者様向けのエアロビクス。音楽に合わせて楽しく汗を流しましょう。 | ★ | ★ | 150kcal |
| ①エンジョイエアロライト | ①30分 | シンプルな動きで構成されたエアロビクスです。 | ①★ | ★ | 150kcal |
| ②エンジョイエアロ | ②40分 | 慣れてきた方、初心者様も大歓迎。 | ②★★ | ★★ | 200kcal |
| サーキットエアロ | ♥30分 | エアロビクスと筋トレを交互に行い脂肪燃焼と基礎体力向上を目指します。 | ★ | ★★ | 180kcal |
| ステップ運動 | 40分 | ステップ台の昇降運動を音楽に合わせて行います。慣れてきた方向けとなっております。 | ★★ | ★★★ | 250kcal |
| かんたんPump | ♥30分 | 初心者様向けの筋力トレーニングプログラム。効果的なフォームを意識して行います。 | ★ | ★★ | 100kcal |
| 格闘技EX | ♥30分 | パンチ、キック、ガードなど格闘技の動作を取り入れたプログラムです。 | ★ | ★★ | 150kcal |
| Pump Up | 40分 | ちょっとハードな筋力トレーニングプログラム。動ける身体作りを目的としております。 | ★ | ★★★ | 150kcal |
| モビバン インナートレーニング | ♥30~40分 | 「モビバン」を使用して関節の可動域を広げてインナーマッスルも刺激し、綺麗な姿勢を作ります。 | ★ | ★ | 100kcal |
| 美ユティ-Body Wave | ♥30分 | 姿勢改善、くびれ、太りにくい身体作りを目指すプログラム。バンドを使用し、強度調整も可能。 | ★ | ★★ | 150kcal |
| バレトン | ♥45分 | バレエ、筋トレ、ヨガの要素が詰め込まれたプログラム。様々な効果が期待できます。 | ★ | ★★ | 200kcal |
| リズムファイト | 40分 | 格闘技の動作を取り入れたプログラムです。様々なジャンルの曲に合わせて行います。 | ★★ | ★★★ | 250kcal |

※急なレッスン変更等のご案内はホームページ等のSNSや館内掲示にてご案内をさせていただきますのでご確認下さい

【プールプログラム】

| プログラム名 | 時間 | 内容 | 難易度 | 運動強度 | 消費Kcal |
|-----------------------|---------|---|-----|------|---------|
| 理学療法士監修 足腰いきいき水中歩行 | ♥30分 | 転倒予防にお勧めの水中歩行です。膝や腰に負担を掛けずに行えます。 | ★ | ★ | 120kcal |
| 引き締め アクアウォーキング | ♥25分 | 水の抵抗や浮力を使用して身体の様々な筋肉を刺激しながら楽しく歩きます。 | ★ | ★ | 120kcal |
| 水中格闘技EX | ♥30分 | 格闘技の動作を取り入れたプログラムです。※水に顔は付けません | ★ | ★ | 150kcal |
| 水中からだ シェイプ運動 | ♥30分 | 脂肪燃焼やシェイプアップに効果的。※水に顔は付けません | ★ | ★★ | 180kcal |
| クロール&背泳ぎ クロール/背泳ぎ | ♥25~30分 | 基礎~応用の練習を行います。泳げない方もご参加可能です。 | ★ | ★ | 120kcal |
| 平泳ぎ&バタフライ | 30分 | 基礎~応用の練習を行います。クロールや背泳ぎにある程度慣れてからのご参加がお勧めです。 | ★★ | ★★ | 150kcal |
| スキルアップ4泳法 | 40分 | 正確なフォームで泳ぐ為の泳法指導レッスンです。中級者(4泳法習得)向けレッスンです。 | ★★★ | ★★ | 200kcal |
| マスターズスイム | 45分 | 泳力向上やタイムの短縮を目的とした大会を目指す方向けのレッスンです。 | ★★★ | ★★★ | 250kcal |

代行、休講、変更のご案内

| 日時 | 内容 | 詳細 |
|-------------------|----|--------------------------|
| 21日(火)14:00~14:30 | 変更 | 引き締めアクアウォーキング 担当:奥山 |
| 21日(火)15:10~15:40 | 変更 | ストレッチ&エクササイズ 担当:奥山 |
| 23日(木)10:15~10:45 | 変更 | モビバンインナートレーニング 担当:NOBU高橋 |
| 23日(木)11:00~11:30 | 代行 | かんたんPump!! 担当:奥山 |
| 28日(火)10:15~10:45 | 代行 | ストレッチ&エクササイズ 担当:千葉 |
| 28日(火)11:00~11:30 | 代行 | 足腰いきいき水中歩行 担当:千葉 |

2/23(木)祝日特別プログラム♪

| | | |
|-------------|------------|-------|
| 15:15~16:00 | ZUMBA®GOLD | 担当:八巻 |
|-------------|------------|-------|

【その他ご案内】

※空き時間のスタジオのご利用については必ずスタッフへご確認の上ご利用下さい

<スポーツメイト白石蔵王>白石市旭町5丁目1番45号

営業時間 月曜日~土曜日 10:00~22:00

日曜日及び祝日 10:00~18:00

定休日 水曜日及びその他

HPアドレス <http://sportsmate-zao.com>