

【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
美ユティー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ください

【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
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)10:15～10:45	代行	ストレッチ&エクササイズ	担当:千葉
21日(火)11:00～11:30	代行	足腰いきいき水中歩行	担当:千葉
28日(火)13:45～14:45	休講	フラダンス教室	担当:古市
28日(火)14:00～14:30	代行	引き締めアクアウォーキング	担当:奥山
28日(火)15:10～15:40	代行	ストレッチ&エクササイズ	担当:奥山
30日(木)19:30～20:00	変更	水中格闘技	担当:翔吾
31日(金)19:30～20:00	休講	水中格闘技	担当:翔吾
3/21(火)祝日特別プログラム♪			
11:00～12:00	ZUMBA®	【承認番号：21731】	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>