

総社市スポーツセンター スタジオプログラム内容

ジャンル	名称	時間	内容	※難易度	※強度	※消費 kcal
健康系	ストレッチ	30分	全身を伸ばし、心身ともにリラックスしていくクラスです。	☆	☆	60
	肩こり腰痛ケア	45分	伸ばす・緩めるの動作で腰痛・肩こりの改善、予防をするクラスです。	☆	☆	90
	やさしいヨガ	40分	初めての方でも大丈夫です。ヨガの基本的なポーズで心身を整えます。	☆	☆	86
	アロマヨガ	40分	初めての方でも大丈夫です。心地よいアロマの香りと共にヨガの基本的なポーズで心身を整えます。	☆	☆	86
	ピラティス	45分	コア(深層筋群)を強化して、体幹バランスを整えます。	☆☆	☆☆	118
	おやすみピラティス	45分	ゆっくり時間をかけながらコアを強化し体幹バランスを整えます。	☆	☆	118
	太極拳	45分	初めての方でも大丈夫です。ゆっくりとした動作で太極拳を行っていくクラスです。	☆☆	☆☆	117
	ヨガ	45分	ヨガのいろいろなポーズで心と身体のバランスを整えます。	☆☆	☆☆	98
	パワーヨガ	45分	パワーヨガとは、「筋肉トレーニング」「瞑想」にポイントをおき、効果的に改良されたヨガスタイルです。	☆☆	☆☆	108
	音楽ヨガ	40分	音楽で心の澁みとかし、ヨガの動きで体とマインドを繋げていきます。自分にとって心地よい心身をつくりましょう。	☆☆	☆	98
エアロ系	リズム&ストレッチ	30分	音楽のリズムに合わせて動き簡単なストレッチを行う入門クラスです。	☆	☆	78
	シンプルエアロ	40分	基本動作を繰り返し、体づくりをしながらエアロビクスに慣れていただくクラスです。	☆☆	☆☆	135
	シェイプエアロ	45分	「歩く」動作を基本に膝や腰への負担を抑えたエアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。	☆☆	☆☆	224
	エアロwithチューブ	45分	基本動作を繰り返し体づくりをし、エアロビクスに慣れていただくクラスです。後半にチューブでヒップのトレーニングをします。	☆☆	☆☆	213
LES MILLS ※	ボディパンプ	45分	音楽とバーベルを融合させた世界一のシェイプアッププログラムです。	☆☆	☆☆	291
	ボディバランス	30・45分	ヨガ、太極拳、ピラティスをアレンジして柔軟性、筋力、バランスを向上します。	☆☆	☆☆	149・224
	ボディコンバット	45分	格闘技の動きをベースとした最強のシェイプアッププログラムです。	☆☆	☆☆	315
	ボディアタック	30・45分	効率よくカロリー燃焼と同時に引き締まった身体を作る全身ワークアウトです。	☆☆	☆☆	218・327
ダンス系	ZUMBA	45分	ラテン系の速いリズムと遅いリズムの曲で組み合わせられたエキサイティングなクラスです。	☆☆	☆☆	256
	アイソレーション	45分	身体をイメージ通りにコントロールできるようにし、ダンスの見栄えをより良く見せるためのクラスです。	☆☆	☆☆	224
	SALSATION®	45分	ラテン系の音楽に合わせてアイソレーションを中心とした振り付けで、身体の内側にある深層部に働くダンスプログラムです。	☆☆	☆☆	256
	ZUMBA GOLD	45分	シンプルな動きと、低い強度で構成され、インストラクターの声による指示もあり、初心者の方でも安心して参加していただけます。	☆☆	☆☆	224
	フラダンス	45分	ゆったりしたハワイアン音楽に合わせて、ゆっくりと身体を動かしていくクラスです。	☆☆	☆	177
その他	ランニングサークル	60分	どなたでも参加できます。楽しくランニングをします。水曜日:11:30~12:30	-	-	-

※LES MILLSとは音楽と科学的に実証されたトレーニングを融合させた世界的人気の革新的フィットネスプログラムです。

※表示消費カロリーはコナミスポーツアプリ【カロリーDiet】を参照に体重50kgの方が運動した際の目安です。

《体重別の目安消費カロリー計算方法》

体重55kgの場合・・・表示消費カロリー×1.1倍 体重60kgの場合・・・表示消費カロリー×1.2倍 体重70kgの場合・・・表示消費カロリー×1.4倍

※難易度・強度の目安 低(☆ → ☆☆ → ☆★ → ★★ の順)高

時間の長さにより強度は変わります。

11月からリニューアル

マンツーマン有料プログラム

トレーニングのやり方が分からない、もっと効果を出したいなど目的に沿った貴方オリジナルのメニューを作ってみませんか？
 痩身、筋力アップ、腰痛・肩こりの緩和、生活習慣病の改善、各プログラムにおける競技力向上。等々、皆様のニーズに答えより高品質なメニューを提供いたします！！
 お気軽にスタッフまでご相談ください。



初心者の方にオススメ！！

(対応スタッフはお選びいただけません。)

メニュー	時間	回数	内容	価格
ストレッチ & コンディショニング	30分	1回	体の柔軟性を高め体感バランスを整えます。ポールやボールなど道具を使用し、初めての方や女性でも安心して取り組めるメニューです。	1,650円
ウェルスクラン	30分	1回	体組成計で測定し専用のシートで結果をお渡しします。身体の現状を知り、より効果的なトレーニングに結び付けるようカウンセリングいたします。	1,100円
安心サポート	60分	1回	お客様の目的に沿ったトレーニングを60分間インストラクターが付いてご指導いたします。メニュー表を作成し、次回来店時にお渡しするので安心してトレーニングできるようになります。	2,200円

より効果を出したい方にオススメ！！

(綾野・井上・高田・高橋・鳥居が対応いたします。)

メニュー	時間	回数	内容	価格
パーソナルトレーニング (お試しコース)	30分	1回	安心サポートから更なるレベルアップを目指す方、体幹トレーニングやファンクショナルトレーニングなど新たな手法を取り入れたい方にお勧めです。しっかり効果を出したい方は継続できるよう回数をお選び頂けます。ダンベル・チューブ・ピラティスマーカー等、器具を使用することも可能です。お客様のご希望に沿ったトレーニングを提供いたします。	3,300円
パーソナルトレーニング (週1回コース)	30分	全4回		11,880円
パーソナルトレーニング (週2回コース)	30分	全8回		21,120円
レスミルズマンツーマン	30分	1回	レスミルズのプログラムをインストラクターがマンツーマンでご指導いたします。ボディバランス・ボディアタック・ボディパンプ・ボディコンバットの中からお気に入りのアイテムをお選びください。	3,300円

※表示されている価格はすべて税込価格です。

※30日券以外の方は別途施設利用料(2時間利用券)が必要となります。