

# スタジオプログラム 12月1日(火)～12月28日(月)

※事情により変更する場合がございます。予めご了承ください。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	日曜日		
	多目的室	会議室	多目的室	会議室	多目的室	会議室	多目的室	会議室	多目的室	会議室	多目的室	多目的室	会議室	
9:00	9:30～10:00 リズム&ストレッチ		9:20～10:00 やさしいヨガ 小野		9:30～10:00 ストレッチ		9:30～10:15 ヨガ 井上		9:30～10:00 ストレッチ		LES MILLS		9:45～10:30 パワーヨガ 原田	9:00
10:00	井上昇 LES MILLS		10:15～11:00 シェイプエアロ 小倉		10:15～11:00 ピラティス 天峰		10:20～11:05 ピラティス 大橋		10:15～11:00 ヨガ 石井		10:00～10:45 ボディバランス45 高橋		10:45～11:30 ZUMBA 原田	10:00
11:00	高田 LES MILLS		11:15～12:00 肩こり腰痛ケア 小倉		11:30～12:10 シンプリーエアロ 黒柳		11:20～12:05 シェイプエアロ 大橋		LES MILLS 11:30～12:00 ボディアタック30 高田		11:15～12:00 ヨガ 千合		LES MILLS	11:00
12:00	ボディパンプ45 上田		12:15～13:00 ZUMBA 小倉				12:25～13:10 ヨガ 黒柳				LES MILLS 12:15～12:45 ボディバランス30 高田		12:00～12:45 ボディパンプ45 吉田	12:00
13:00	13:00～13:45 ZUMBAGOLD 四谷						13:00～13:45 フラダンス 岡本		13:00～13:45 太極拳 小川				13:15～14:00 ピラティス 大橋	13:00
14:00							14:15～15:00 ヨガ 小野				14:15～15:00 アイソレーション 清水		LES MILLS 14:15～15:00 ボディコンバット45 鳥居	14:00
15:00														15:00
16:00														16:00
17:00														17:00
18:00														18:00
19:00	LES MILLS 19:15～20:00 ボディコンバット45 鳥居		19:10～19:55 ピラティス 高橋		LES MILLS 19:05～19:35 ボディパンプ30 鳥居		19:00～19:45 ZUMBA 原田				LES MILLS 19:30～20:15 ボディパンプ45 鳥居			19:00
20:00		20:15～20:55 音楽ヨガ 綾野	20:10～20:55 ヨガ 井上		LES MILLS 20:05～20:50 ボディアタック45 福神			LES MILLS 20:00～20:45 ボディバランス45 高田						20:00
21:00														21:00

定員  
多目的室 = 25名  
会議室 = 14名

※運動サークル  
①ランニングサークル  
水曜日11:30～12:30  
場所:アリーナ2階受付

最新情報はこちら(PC版)  
<http://soja-sc.jp>



総社市スポーツセンター  
〒719-1132 岡山県総社市三輪1300  
Tel. 0866-93-2100

## 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
LES MILLS ※	ボディパンプ	30・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。

# LesMILLS LIVE 2020

in KIBIJI SUB ARENA

2020.12.12(sat)

13:30 start (^▽^)



Let's have fun together!!



詳細は後日ポスターにて掲示いたします!!

新型コロナウイルス感染予防の為、開催を見合わせる場合がございます。予めご了承ください。

ご質問等ございましたらお気軽にスタッフまでお尋ねください。