

スタジオプログラム 2021年 7月1日(木)～

※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	📖	📖		📖		📖	📖		📖	📖	📖 LESMILLS			9:00	
9:30~10:00	リズム&ストレッチ	ストレッチ		9:30~10:15 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	9:30~10:15 ストレッチ	9:30~10:15 ポディバランス45 高橋		9:45~10:30 パワーヨガ 原田	10:00	
10:00	井上晃 📖 LESMILLS		📖		10:15~11:00 ピラティス 天峰	📖 LESMILLS		📖	10:20~11:05 ピラティス 大橋	10:15~11:00 ヨガ 石井				10:00	
10:30~11:15	ポディバランス45	10:30~11:00 チューブトレーニング	10:30~11:10 シンプリーエアロ 小倉			10:30~11:15 ポディバランス45 高橋						10:45~11:30 ヨガ 千合	10:45~11:30 ZUMBA 原田	11:00	
11:00	高田	井上晃		📖	11:25~12:10 肩こり腰痛ケア 小倉		11:30~12:15 ZUMBA 黒柳		11:20~12:05 シェイプエアロ 大橋	LESMILLS	11:30~12:00 ポディアタック30 高田		LESMILLS	12:00	
11:45~12:30	ポディパンプ45 上田								12:10~12:55 太極拳 小川		12:15~12:45 ポディバランス30 高田		12:00~12:45 ポディアタック45 福神	12:00	
12:00			12:25~13:10 ZUMBA 小倉			12:30~13:15 ヨガ 黒柳							LESMILLS	13:00	
13:00	13:00~13:45 ZUMBAGOLD 四谷			LESMILLS		LESMILLS		13:00~13:45 フラダンス 岡本				13:15~14:00 ポディコンバット45 鳥居	13:15~14:00 ポディコンバット45 三村	13:00	
13:40~14:10			13:40~14:10 ポディアタック30 三宅			13:30~14:00 ポディコンバット30 三宅								14:00	
14:00			14:40~15:25 ヨガ 井上					14:15~15:00 ヨガ 小野				14:15~15:00 アイソレーション 清水	14:15~15:00 肩こり腰痛ケア 小倉	14:30~15:00 ポディパンプ30 鳥居	14:30~15:15 ポディパンプ45 吉田
15:00														15:00	
16:00														16:00	
17:00														17:00	
18:00														18:00	
19:00	LESMILLS					LESMILLS		19:00~19:45 ZUMBA 原田		LESMILLS				19:00	
19:10~19:55	ポディコンバット45 三村		19:40~20:20 ピラティス 高橋			19:05~19:35 ポディパンプ30 鳥居				19:15~20:00 ポディコンバット45 鳥居				19:00	
20:00		20:10~20:55 音楽ヨガ 綾野				LESMILLS								20:00	
20:05~20:50				20:30~20:50 おやすみストレッチ		20:05~20:50 ポディアタック45 福神					20:15~20:35 おやすみストレッチ			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
	おやすみストレッチ	20分	睡眠の質を向上させるため、全身を伸ばしリラックスしていくクラスです。	☆	☆	40
	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	45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。	☆	☆	96
	ピラティス	40分	コア(深層筋群)を強化して、体幹バランスを整えます。	☆☆	☆☆	104
	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	45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。心地よいアロマの香りと共にヨガのポーズで心身を整えます。	☆☆	☆	98
	チューブトレーニング	30分	ゴムの反発力を負荷としてヒップを中心にインナーマッスルを鍛えます。	☆☆	☆☆	72
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
	シンプリーエアロ	40分	基本動作を繰り返し、体カ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。	☆☆	☆☆	194・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	30・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。	☆☆	☆☆	210・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》 ※時間の長さにより強度は変わります。

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

LES MILLS

7月新曲発表会のご案内



ボディパンプ

7/3(土) 14:30~15:15

ボディコンバット

7/4(日) 13:15~14:00

ボディバランス

7/5(月) 10:30~11:15

ボディアタック

7/7(水) 20:05~20:50

※人数の定員は各プログラム25名となります。先着順となりますので予めご了承下さい。