

スタジオレッスンの運動強度

運動強度はMETs(メッツ)という単位を用いて表現します。

メッツとは、身体活動の強さを表す単位で、安静時を

1としたときのエネルギー消費量との比較値です。

レッスン名	時間(分)	中央値(METs)	最大値(METs)
脂肪燃焼系			
X-CORE TRAINING	30	6.5	9.0
X-CORE DANCING	30	5.1	6.8
X-CORE FIGHTING	30	6.4	8.5
X-CORE RIDING20	20	4.1	6.5
X-CORE RIDING30	30	6.1	8.8
パワーライド	40	6.6	9.1
リズムライド	30	6.2	9.3
ファイトアタックBEAT	40	4.9	6.2
エアロサーキット	30	4.8	5.8
STEP jam	30	3.3	7.1
FIT jam	30	4.1	6.5
シンプルエアロ	40	3.6	5.3
Lati Lati	40	3.7	5.6
ZUMBA	40	4.8	6.3
ダンスWAVE	40	4.4	5.7
脂肪燃焼ダンス	31	5.2	6.1
トレーニング系			
シェイプパンプ	40	2.9	5.9
パワーパンプ	30	4.8	7.0
オリエンタル系			
ワークアウトヨガ	30	2.4	3.0
フィールピラテス	40	2.3	3.1
コンディショニング系			
カラダデトックス	40	1.8	3.0
メディカルフィットネス			
膝痛予防・改善	20	1.9	3.2
糖尿病予防・改善	20	2.9	6.7
メタボ予防・改善	20	6.9	10.6

※運動強度は、セントラルスポーツ研究所が持つ独自の研究設備であるEMACを用いて測定しました。

※ [EMACの説明:https://www.central.co.jp/lp/EMAC.pdf](https://www.central.co.jp/lp/EMAC.pdf)

※ E M A Cで測定した種目は上記表の通りです。