

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	休館日	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:45~10:05 おはようストレッチ		9:45~9:55 ショードストレッチ		9:45~10:30 健美操45 広田			9:45~10:15 ストレッチボール30 山田	内容が変更になります。	9:45~10:05 おはようストレッチ		9:45~10:05 おはようストレッチ	
10:30~10:45 かんたん体操15		10:05~10:50 歩いてエアロ45 恩田		10:40~11:10 初めてのエアロ30 亀山		10:30~11:30 脂肪燃焼60 生林	10:45~12:00 レディーススクール	10:15~11:00 ステップ I 45 尾崎		10:15~11:15 バラエティー60		10:15~11:15 バラエティー60
MIYAKO 10:55~11:40 ステップ I 45 MIYAKO	10:45~12:00 レディーススクール (有料)	11:00~12:00 脂肪燃焼60 杉本	10:45~12:00 ソフトスイムスクール (有料)	11:15~11:45 ショートエアロ30 亀山		11:45~12:45 フラダンス60 中島	(有料)	11:10~11:55 中級エアロ45 尾崎		11:45~12:45 バラエティー(30)(45)(60) 掲示にて告知		11:45~12:45 バラエティー(30)(45)(60) 掲示にて告知
12:00~12:45 ピラティス45 MIYAKO		12:15~13:00 ピラティス45 丹羽		12:00~12:45 初めてのフラダンス45 中島		13:00~13:45 ボディコン45 伊佐治		13:15~14:15 パワーヨガ60 山口		13:00~13:45 ボディコン45 櫻木		13:00~13:45 ボディコン45 櫻木
13:00~14:00 歩いてエアロ60 広田	13:15~13:45 アクアダンベル 小林	13:15~14:15 くつろぎヨガ60 山田	13:15~14:00 アクアピクス 忍	13:00~13:45 ボディコン45 伊佐治	13:30~14:00 アクアバラエティー	14:00~15:00 ヨガ60 福留	14:15~15:30 マスターズスクール (有料)	14:30~15:15 初級エアロ45 佐橋		14:00~14:30 ミットアクア 野々垣		14:00~14:30 ミットアクア 野々垣
14:15~15:15 脂肪燃焼60 尾崎	14:15~15:30 マスターズスクール (有料)	14:30~15:15 初級エアロ45 忍		14:15~15:30 マスターズスクール (有料)		14:15~15:15 フットセラビー60 長縄		14:30~15:15 初級エアロ45 佐橋		NEW! 15:00~15:30 B-RAMP30 櫻木		15:00~15:30 B-RAMP30 櫻木
15:30~16:00 ストレッチボール30												
19:30~20:15 初級エアロ45 渡辺	20:15~21:30 マスターズスクール (有料)	19:15~20:00 ボディコン45 櫻木	19:00~20:15 マスターズスクール (有料)	19:30~20:30 コンビネーション60 尾崎		19:30~20:30 脂肪燃焼60 稲垣		19:30~20:30 ヨガ60 福留	20:15~21:30 マスターズスクール (有料)			
20:30~21:15 バトルミックス45 渡辺	20:30~21:15 マスターズスクール (有料)	20:10~20:40 簡単HIPHOP30 請田	20:15~21:30 マスターズスクール (有料)	20:45~21:30 中級エアロ45 國島	20:30~21:00 アクアシェイブ 小林	20:45~21:45 くつろぎヨガ60 山田		20:45~21:30 ボディコン45 伊佐治				
		20:50~21:50 HIPHOP60 請田		シェイブ								

各クラス定員	
・エアロ	30名
・ステップ	23名
・ヨガ	30名
・ストレッチボール	22名
・フラダンス	30名
・ランブ	16名

アクトス岐阜店 

TEL258-241-0800

www.axtos.com



- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。
- レッスン参加者カードをジムスタッフよりお受け取りください。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。■バラエティーは、別紙にて張り出しますのでご確認ください



アクス岐阜 スタジオ・プールプログラム

スタジオプログラム

- **バトルミックス(45)** 強度: ●●●～ 難易度: ●●～
音楽に合わせてキックボクシングやその他の格闘技系の動きを楽しむクラスです。ストレス解消・シェイプアップに最適です。
- **かんたん体操(15)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
初めてのエアロピクス(30)
初めてのスタジオ参加や初心者にも最適な優しいプログラムです。
- **歩いてエアロ(60)** 強度: ●●○○○ 難易度: ●●○○○
走ることのない基本動作が中心で、レクリエーションを通して無理なく体操感覚で行えるクラスです。
- **初級エアロ(45)** 強度: ●●○○○ 難易度: ●●○○○
基本動作に慣れてきた方や初心者の方へお勧めの、走ることの少ないプログラムで、基礎体力向上を目的としたクラスです。
- **脂肪燃焼(60)** 強度: ●●●○○ 難易度: ●●●○○
脂肪の燃焼を目的としたクラスです。弾む動作を行わず、体を大きく動かし、長い時間動き続けることで効果をあげていきます。
- **中級エアロ(45)** 強度: ●●●●○ 難易度: ●●●●○
初級クラスに慣れてきた方、基本動作の名前がご理解いただいた方へ本格的なエアロピクスをお楽しみいただけるクラスです。
- **コンビネーションエアロ(60)** 強度: ●●●●○ 難易度: ●●●●●
一定の運動量を保ちながら様々な動きや振り付けにチャレンジしてみたい方などエアロピクスに十分慣れてきた方へのクラスです。
- **シェイプ(15)** 強度: ●～ 難易度: ●～
各筋肉をじっくり鍛え、筋力を向上させて行きます。シェイプアップに効果的なクラスです。
- **ピラティス(60)** 強度: ●●○○○ 難易度: ●○○○○
深層部にある腹筋、背筋をじっくり鍛え、基礎代謝を高めます。冷え性、姿勢を改善も出来るクラスです。
- **ヨガ、くつろぎヨガ(60)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
腹式呼吸と独特のポーズで、カラダの柔軟性を高めたり身体調整能力の向上を目的としたクラスです。
- **パワーヨガ(45)(60)** 強度: ●●～ 難易度: ●●～
体の歪みや個々の癖を修正し、体幹部分の筋肉を鍛え骨格を正しく整えます。代謝力を高め太りにくく痩せやすい体質に！体が硬いと思ってみえる方も大丈夫!!
- **フットセラピー(60)** 強度: ○○～ 難易度: ○○～
足つぼを刺激し臓器の動きを活発にすることによって自然治癒力を高め、全身をリラックスするリラックスタイムです。

- **ステップ I (45)** 強度: ●●～ 難易度: ●●○○○
ステップを初めて体験する方へお勧めの、基本動作を中心に基礎体力向上を目的としたクラスです。(強度は調節可能です)
- **バラエティー(30)(45)(60)** 強度: ●～ 難易度: ●～
毎週プログラムが変わるお楽しみレッスンです。担当者、内容は毎月掲示板にてご案内させていただきます。
- **ボディコン(45)** 強度: ●●～ 難易度: ●○○○○
踏台運動にダンベル体操をミックスさせた、基礎体力向上やシェイプアップに効果的なクラスです。
- **健美操(45)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
東洋・西洋医学を取り入れ無理のない動きで肩こりや腰痛、便秘、冷え性などを緩和・改善するクラスです。
- **ストレッチポール(30)** 強度: ○○○○○ 難易度: ○○○○○
円柱のポールを使い、普段伸ばしにくい体の体幹部分を中心に伸ばし、肩こり・腰痛に効果的としたプログラムです。
- **ボディーセラピー (30)** 強度: ●○○○○ 難易度: ○○○○○
癒しの音楽の中でストレッチを行いまんべんなく体をほぐし、全身をリフレッシュするリラックスタイムです。
- **おはようストレッチ (10～20)** 強度: ○○○○○ 難易度: ○○○○○
上半身から順に下半身までの全身のストレッチをじっくり行ないます。運動をする前、準備体操としていかがですか。体の柔軟性も養います。
- **フラダンス(45)(60)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
年齢、体力に関係なく、ゆったりとした音楽でハワイアンダンスを楽しんで頂けます。
- **HIP HOP(30)(60)** 強度: ●～ 難易度: ●●～
ファンクの音楽に合わせてかっこよく踊るクラスです。

プールプログラム

- **アクアウォーキング(30)** 強度: ●～ 難易度: ●～
様々な水中歩行を楽しんでいただけるクラスです。
- **アクアヌードル(30)** 強度: ●～ 難易度: ●～
浮力を利用して全身の引き締めを目的としたクラスです。
- **アクアピクス(45)** 強度: ●●～ 難易度: ●●～
音楽に合わせてながら水中で楽しく全身を動かすクラスです。
- **ミットアクア(30)** 強度: ●●～ 難易度: ●●～
水かき付きの手袋を使う水中運動のクラスです。(スイミングプログラムは強度は調節可能です)