

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		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:45~10:15 ボール30 吉田 梓	10:05~10:50 アクアピクス45 長谷川 由美子	10:00~11:00 はだしピクス 60 横井 純子	11:10~11:55 Ramping UP45 吉田 梓	9:45~10:15 かんたんピクス30 加藤 美穂子	10:20~10:50 アクアウオーキング30 中川 恵介	休 館	☆女性限定☆ 9:45~10:15 B-RAMP30 吉田 梓	10:05~10:50 アクアピクス45 吉良 裕代	9:45~10:15 ストレッチボール30 吉田 梓	9:45~10:45 腰痛改善ソフト スィムコース <有料>	10:05~10:20 おはようST	
10:30~11:15 初級エアロ45 塚本 明子	10:50~12:00 スイミングスクール レディース <有料>	11:10~11:55 Ramping UP45 吉田 梓	11:15~12:00 アクアピクス45 東郷 陽子	10:30~11:30 ZUMBA 60 加藤 美穂子	10:50~12:00 スイミングスクール レディース <有料>		10:30~11:30 フィットネススタイチ 60 垣内 久美	11:00~12:10 スイミングスクール レディース <有料>	11:00~11:45 エアロ60 余吾 ゆかり	10:30~11:30 コンビネーション エアロ60 余吾 ゆかり	11:00~11:45 ミットアクア45 久保田 喬子	10:30~11:30 パワーヨガ 60 松谷 友紀子
11:45~12:45 脂肪燃焼エアロ 60 北川 由美		12:10~13:10 フラダンス 60 杉山 ひろみ		11:45~12:45 気功 60 渡邊 由美子			11:45~12:15 調整体操30 垣内 久美		11:40~12:25 ボディピラティス45 吉田 梓	11:40~12:25 ボディピラティス45 吉田 梓	12:10~20:00	11:45~12:30 ボディコン45 本田 典之
13:00~14:00 パワーエアロ 60 北川 由美	13:00~13:30 アクアダネル30 三浦 由美子	13:20~14:20 ヨガ 60 杉浦 逸代		13:00~13:45 ステップ I 45 堀田 久司	13:00~13:45 アクアピクス45 久保田 喬子		12:25~13:25 パワーヨガ 60 加藤 絵美	13:30~14:15 アクアピクス45 富田 久美子	12:35~13:35 脂肪燃焼エアロ 60 朝長 いづみ	12:35~13:35 脂肪燃焼エアロ 60 朝長 いづみ	スィミングスクール ジュニア <有料>	13:00~14:00 パラエティ レッスン60 各週変更
14:15~15:15 気功 60 渡邊 由美子	15:15~18:45 スイミングスクール マスターズ <有料>	14:30~15:15 初級エアロ45 垣内 久美		14:00~15:00 脂肪燃焼エアロ 60 堀田 久司			14:20~15:05 ステップ I 45 佐藤 智佳子		13:50~14:50 ヨガ 60 朝長 いづみ	13:50~14:50 ヨガ 60 朝長 いづみ	ジュニア <有料>	14:30~14:45 ストレッチボール15
15:30~16:30 ボール コンディショニング60 堀田 久司	ジュニア <有料>	15:15~18:45 スイミングスクール ジュニア <有料>		15:15~16:15 パワーヨガ 60 松谷 友紀子	15:15~18:45 スイミングスクール ジュニア <有料>		15:15~16:00 初級エアロ45 佐藤 智佳子	15:15~18:45 スイミングスクール ジュニア <有料>	15:00~15:45 中級エアロ45 佐藤 智佳子	15:00~15:45 中級エアロ45 佐藤 智佳子	シェイプ15	
		I部16:00~17:00 II部17:30~18:30 キッズストリート ダンス (有料) 藤川 佳奈		I部16:30~17:15 II部17:30~18:30 キッズピクス (有料) 當間 美紀			I部16:30~17:15 II部17:30~18:30 キッズピクス (有料) 當間 美紀		15:00~15:45 中級エアロ45 佐藤 智佳子	15:00~15:45 中級エアロ45 佐藤 智佳子	シェイプ15	
	18:40~20:10		18:40~20:10		18:40~20:10			18:40~20:10				
19:00~19:45 ボディコン45 吉田 梓	スイミングスクール ジュニア <有料>	19:40~20:40 バトルミックス 60 垣内 久美	スイミングスクール ジュニア <有料>	19:00~20:00 脂肪燃焼エアロ 60 近藤 幸子	スイミングスクール ジュニア <有料>		19:00~20:00 パワーヨガ 60 松谷 友紀子	スイミングスクール ジュニア <有料>	19:00~20:00 初級エアロ45 横井 純子	19:00~20:00 初級エアロ45 横井 純子	シェイプ15	
☆女性限定☆ 19:55~20:25 B-RAMP30 吉田 梓	20:10~21:20	20:50~21:50 ヨガ 60 加藤 絵美		20:15~20:45 ステップ I 30 近藤 幸子	20:10~21:20 スイミングスクール マスターズ <有料>		20:15~21:00 ボディコン45 中川 恵介	20:15~20:45 アクアピクス30 小川 朋子	20:10~21:20 スイミングスクール マスターズ <有料>	20:10~21:20 スイミングスクール マスターズ <有料>		
20:35~21:20 初級エアロ45 横井 奈津子	スイミングスクール マスターズ <有料>			20:55~21:55 パワーエアロ 60 近藤 幸子				20:55~21:25 ミットアクア30 小川 朋子				
シェイプ15												

■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。
■都合により、クラスを変更する場合がございます。

予定のプログラムが変更した時など、
ご登録を頂くと、リアルタイムに代行
メールが配信されます。



スタジオプログラム

- **かんたんピクス(30)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 エアロピクスをこれから始めたい方や、運動をするのが久しぶりの方へお勧めの歩くことを中心にした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。
- **脂肪燃焼エアロ(60)** 強度:●●●○○ 難易度:●●●○○
 脂肪の燃焼を目的としたクラスです。弾む動作をあまり行わず、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けの方へお勧めの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。
- **パワーエアロ(60)** 強度:●●●●● 難易度:●●●●○
 中級エアロより運動量を増やし、エネルギーに動きたい方など、エアロピクスに充分慣れてきた方へお勧めのクラスです。
- **バトルミックス(45) (60)** 強度:●●●～ 難易度:●●～
 音楽に合わせて、様々な格闘技の動作を楽しむシェイプアップ・ストレス発散に効果的なクラスです。
- **ステップ I (30)(45)** 強度:●●～ 難易度:●●○○○
 ステップを初めて体験する方へお勧めの、ステップの基本動作を中心とした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)
- **ステップ II (45)** 強度:●●●～ 難易度:●●●○○
 ステップ I に慣れてきた方や更なる基礎体力の向上・様々な動きのバリエーションを楽しみたいという方へお勧めのクラスです。
- **ラテンエアロ(45)** 強度:●●● 難易度:●●●
 エアロピクスの動きにラテンのスパイスを効かせ、踊ることを楽しむクラスです。
- **コンビネーションエアロ(60)** 強度:●● 難易度:●●●●
- **気功(60)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 心と体の治癒力、免疫力、調整力を高めることを目的としたクラスです。
- **調整体操(30)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 歩く事を基本に青竹、ミニボールを使いながら正しいからだの使い方をマスターするクラスです。
- **ヨガ(60)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 腹式呼吸と独特のポーズで、からだの柔軟性を高めたり、身体調整能力を向上させるクラスです。
- **フィットネスベリーダンス** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 お腹周りを中心に動かしながら初心者の方でも有酸素効果の高い美容や健康に良いアラブ発祥の踊りのクラスです。

- **フィットネスタイチ(60)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 太極拳の動きをベースにバランス能力を高め、心地良い汗をかけるクラスです。
 - **裸足でエアロ(60)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 裸足で行う脂肪燃焼運動と足のむくみを取り、マッサージを組み合わせた体質改善のクラスです。
 - **ボディピラティス(60)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 深い呼吸をすることによって深層部を目覚めさせ、コントロールしながら身体を整えていきます。アクトススタッフが行うオリジナルのプログラムです。
 - **ボール(30)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 座れるくらいの大きなボールで楽しく運動します。バランス感覚や柔軟性の向上を目的としたクラスです。
 - **ボールコンディショニング(60)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 座れるくらいの大きなボールを使用します。姿勢やからだを整えることのできるクラスです。
 - **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も効果的なクラスです。
 - **ストレッチポール(30)** 強度:○○○○○ 難易度:○○○○○
 円柱の道具を使い、普段伸ばしにくい筋肉を伸ばします。全身をほぐしながら、心身のリラクセスができるクラスです。
 - **Ramping UP(45)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 RAMP台を使いエアロピクスの要素を取り入れたシェイプアップクラスです。4拍子のリズムでエネルギーに動きましょう。
 - **B-RAMP(30)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 B=Beautiful Behind Body(後ろ姿美人)をテーマに体の背面(背中、腰、お尻、太もも、ふくらはぎ)をシェイプアップします。美しいボディラインを手に入れたい方にお勧めです。
 - **パワーヨガ(60)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 より筋肉を意識したポーズと有酸素運動を取り入れた柔軟性を高めたり、身体機能向上を目的としたクラスです。
- 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(45)** 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。(強度は調節可能です)