

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
9:50~10:05 おはようストレッチ	一多目的ルーム 10:15~10:45	月替りレッスン 尾崎 10:00~10:45									9:50~10:05 おはようストレッチ	一多目的ルーム
10:15~11:15 脂肪燃焼 60 山田	アクアダンベル30 尾崎	10:15~11:00 アクアピクス45 神ノ川		10:00~10:45 ステップⅡ 野場	10:15~10:45 アクアウォーキング30 丹山		10:00~10:45 初級エアロ45 嶋田	10:15~10:45 アクアシェイプ30 尾崎	10:00~11:00 YOGA 60 川島	10:00~10:45 ミットアクア45 志賀	10:15~11:00 ポディコン45 渡辺(裕)	時間変更
11:30~12:15 ラテンエアロ45 菅沼	10:50~12:00 スイミングスクール レディース (有料)	10:55~11:40 初級エアロ45 渡辺(和)	11:15~12:15 すいすい すいまーず 吉橋	おなかシェイプ15 10:50~11:05 11:15~12:00 初級エアロ45 鈴木	10:50~12:00 スイミングスクール レディース (有料)		シェイプ15 10:50~11:05 11:15~12:00 中級エアロ45 野場	10:50~12:00 スイミングスクール レディース (有料)	11:10~11:55 初級エアロ45 浜田	11:00~20:00 ジュニア スイミングスクール	11:15~12:00 バトルミックス45 渡辺(裕)	11:00~12:00 すいすい すいまーず 中嶋
12:40~13:10 ボール30 神ノ川	12:30~13:30 ルーシーダットン 定員15名 菅沼 多目的ルーム	12:10~12:55 ステップⅡ 渡辺(和)	レッスン変更	ストレッチ15 12:05~12:20 12:30~13:30 ファンク 60 MARI	注:途中入場 できません		ストレッチ15 12:30~13:15 健康体操45 ポディシェイプ 志賀	11:15~11:45 ABC カーディオコーナ 尾崎	ストレッチ15 12:00~12:15 12:25~13:25 パワーエアロ 60 浜田		12:15~12:45 ストレッチボール30 渡辺(裕)	
13:30~14:00 ランピング1+2+3 神ノ川	13:20~14:05 アクアピクス45 白井	13:05~14:05 YOGA 60 畔柳	13:30~14:00 アクアダネル30 尾崎	13:45~14:45 パワーエアロ 60 後藤	14:25~14:55 ABC カーディオコーナ 妹尾		13:25~14:25 YOGA 60 志賀	13:15~14:00 アクアピクス45 神ノ川	13:40~14:25 ポディコン45 妹尾		13:00~14:00 らんらん らんなーず	
14:20~15:20 太極拳 60 松井	14:20~14:50 B-RAMP 定員10名 畔柳(女性限定) 多目的ルーム	14:15~15:15 サルサ 60 荒木	14:00~15:10 スイミングスクール ソフトスイム& ウォーキング (有料)	15:00~16:00 跳ばないエアロ 60 鈴木			13:50~14:55 YOGA 60 志賀	14:00~15:10 スイミングスクール ソフトスイム& ウォーキング (有料)	14:35~15:05 ボール30 妹尾		14:15~15:00 初級エアロ45 向井	
15:30~16:15 中級エアロ45 後藤	15:35~20:10 ジュニア スイミングスクール	17:00~18:00 ファンク 60 MARI	15:35~20:10 ジュニア スイミングスクール	18:40~18:55 ボールストレッチ15 2Fスタジオ			14:35~15:20 初級エアロ45 鈴木智子	15:35~20:10 ジュニア スイミングスクール	15:15~16:15 YOGA 60 畔柳		15:15~15:45 アクアダネル30 渡辺(裕)	
16:20~16:35 ストレッチ15		19:00~20:00 YOGA 60 志賀		19:10~19:55 ランピング アップ45 渡辺(裕)			ストレッチ15 15:25~15:40					
19:15~20:00 バトルミックス45 妹尾	月替りレッスン 尾崎 20:30~21:00 奇数月アクアウォーキング 偶数月アクアヌードル	20:15~21:15 サルサ 60 田口	20:30~21:15 ミットアクア45 志賀	20:05~21:05 跳ばないエアロ 60 鈴木	20:00~21:10 スイミングスクール マスターズ (有料)		18:30~18:45 ストレッチボール15 2Fスタジオ	19:00~20:00 ピラティス 60 朝比奈	19:00~20:00 YOGA 60 川島	19:30~20:00 ABC カーディオコーナ 妹尾		
20:10~20:55 初級エアロ45 岩野	21:10~21:40 B-RAMP 定員10名 渡辺(女性限定) 多目的ルーム			21:15~22:00 ポディコン45 渡辺(裕)			20:10~20:55 ステップⅠ45 山田	20:30~21:00 アクアダネル30 尾崎	20:15~21:00 初級エアロ45 鈴木	20:00~21:10 スイミングスクール マスターズ (有料)		
21:05~21:50 中級エアロ45 岩野							21:00~22:00 脂肪燃焼 60 山田		ストレッチ15 21:05~21:20			

休館日



このQRコードを読み取るとホームページにて様々な情報がご覧頂けます。



- 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。
- スタジオ参加者カードは、レッスン開始30分前より、配布させていただきます。(15分クラスは不要)

アクトス安城 スタジオ・プールプログラム

スタジオプログラム

- **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。
- **跳ばないエアロ(60)** 強度: ●●●○○ 難易度: ●●●○○
 エネルギッシュに動きたい方、走る事が苦手な方、エアロビクスに慣れてきた方へお勧めのクラスです。
- **中級エアロ(45)** 強度: ●●●●○ 難易度: ●●●●○
 初級クラスに慣れてきた方、基本動作の名前をご理解いただいた方へお勧めの本格的なエアロビ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、エネルギッシュに動きたい方など、

- **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、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: ●●●
 踊ることを楽しむクラスです。
 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。
- **ファンク(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。
- **サルサ(60)** 強度: ●● 難易度: ●●●●
 腰の動きを効かせて踊ることを楽しむクラスです。
- **太極拳(60)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
 自らの力により心を安定させる事ができ、姿勢(調身)満足感(調心)気力(調足)を養うことができるクラスです。
- **健康体操(45)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
 運動をこれから始めたい方や慣れていない方へお勧めです。
 ボールなどの道具を使用し、体の機能を改善させるクラスです。
- **YOGA(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。
- **ピラティス(60)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
 深層筋をじっくり鍛え代謝を上げ、腰痛・冷え性・姿勢の改善に効果のあるクラスです。
- **ルーシーダットン(60)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
 タイに古くから伝わる健康法です。
 冷え性・骨盤の歪み矯正・新陳代謝の促進に効果のあるクラスです。
- **ストレッチ(15)** 強度: ○○○○○ 難易度: ○○○○○
 音楽に合わせてながら短い時間で各部分のストレッチを行なうクラスです。
- **シェイプ(15)** 強度: ○○○○○ 難易度: ●～
 短い時間で各部分の引き締めを、
 音楽に合わせてながら気軽に行なえるプログラムです。

- **ABC(30)** 強度: ●～ 難易度: ●～
 オールボディーサイクリングと呼ばれ、背もたれつきの自転車をこぎながらダンベルを使い、全身くまなくシェイプアップ。
- **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。
- **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。
- **ランピング 1・2・3(30)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
 日本初登場！3拍子の心地良い音楽やRAMPの傾斜でお尻などを効果的にシェイプできる「新感覚」プログラムです。
- **ランピング アップ(45)** 強度: ●●○○○ 難易度: ●○○○○
 ランプ台を使いエアロビ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ッシュに動きましょう。
- **B-RAMP(30)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
 B=Beautiful Behind Body(後ろ姿美人)をテーマに、
 体の背面部(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へお勧めのクラスです。(女性限定)
- **バトルミックス(45)** 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。
- **ストレッチポール(15)(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、心身のリラクゼーションができるクラスです。
- **らんらんらん～ず** 強度: ○○○○○ 難易度: ○○○○○
 みんなで外に走りに行ったり、セミナーを行ったり、ウォーキングをしたり、各週によってメニューが変わるクラスです。歩くことや走る事が好きな方、是非参加下さい。

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。
- **アクアシェイプ(30)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
 水の抵抗を利用して全身の引き締めを目的としたクラスです。
- **アクアダンベル(30)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
 水の中でのダンベル運動です。プラスチック製のダンベルで
 筋肉や関節のコンディショニングやシェイプアップに最適です。
- **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)
- **アクアヌードル(30)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
 棒状の浮き具を使い、じっくりと全身の筋肉を刺激します。
 シェイプアップやコンディショニング、リラクゼーションにもどうぞ。
- **すいすいすい～ず** 強度: ○○○○○ 難易度: ○○○○○
 みんなで泳げば怖くない。
 4種目泳げる方向向けのレベルアップクラスです。