

スタジオ・プールプログラム週間予定表

	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		
10:00	9:45~10:00 ストレッチ15		9:50~10:50 J S A 60 水野 ふみ子		10:00~11:00 脂肪燃焼60 フジハラ		休館日	9:45~10:00 ストレッチ15			スクール 9:50~11:00 ジュニアⅢ (有料)	10:00~10:15 ストレッチ15	10:00		
10:30	10:15~11:00 初級エア口45 宮沢規容子							10:15~11:15 パワーヨーガ60 岡田葉子			10:00~10:45 ピラティス45 浦木 あさみ			10:30~11:15 初級エア口45 余吾 ゆかり	10:30
11:00	シェイプ15	スクール 10:50~12:00 レディース (有料)	11:00~12:00 パワーエア口 60 水野 ふみ子	11:15~12:00 アクアビクス45 浅野 綾	11:15~12:15 ヨーガ60 上田亜衣			11:30~12:15 中級エア口45 浦木 あさみ	スクール 10:50~12:00 レディース (有料)		11:00~11:45 中級エア口45 浦木 あさみ	11:15~12:00 アクアビクス45 北原正生		11:30~12:30 パワーヨガ 60 余吾 ゆかり	11:00
11:30	11:30~12:30 ヨーガ60 板津 真知子							シェイプ15			11:45~12:00 シェイプ15				11:30
12:00											12:15~13:15 ヨーガ 60 伊藤 恭子				12:00
12:30															12:30
13:00															13:00
13:30	13:15~14:00 中級エア口45 パウエル登美世		13:20~14:05 初級エア口45 三浦 由美子		13:15~14:00 初級エア口45 後藤 直美	13:30~14:15 アクアビクス45 山木田 綾子			13:00~13:45 アクアビクス45 余語 美登里		13:25~14:10 初級エア口45 三浦 由美子				13:30
14:00	シェイプ15	14:00~14:45 ミットアクア45 伊藤真由美	14:10~14:40 ZUMBA30 三浦 由美子	スクール 14:00~15:10 マスターズ (有料)	シェイプ15			13:55~14:55 フィットネス タイチ60 垣内 久美			14:00~14:30 アクアウォーキング30 前田 泰生			14:00~14:45 パラエティー45 アクアパラエティー30 スタッフ	14:00
14:30	14:30~15:00 B-RAMP 上田 亜衣		14:50~15:20 B-RAMP 上田 亜衣	スクール 15:15~18:55 ジュニア (有料)	14:30~15:00 かんたんビクス30 パウエル登美世						14:15~15:00 ZUMBA45 三浦 由美子	スクール 14:00~18:55 ジュニア (有料)		15:00~16:00 脂肪燃焼	14:30
15:00					15:05~15:35 シェイプ30 パウエル登美世			15:10~15:55 初級エア口45 薫	スクール 15:15~18:55 ジュニア (有料)					15:00	
15:30								シェイプ15						15:30	
16:00														16:00	
18:00														18:00	
19:00	19:00~19:45 初級エア口 上山 真理		18:55~19:40 ZUMBA45 粥川和歌子		19:10~19:40 ストレッチボール30 高橋正人		18:55~19:40 初級エア口45 松原キクミ			19:15~19:45 B-RAMP 上田 亜衣	19:10~19:55 アクアビクス45 野原 麻衣子		19:00		
19:30													19:30		
20:00	20:00~20:30 B-RAMP 上田 亜衣	20:10~20:55 アクアビクス45 上山 真理	19:50~20:50 脂肪燃焼 栗栖美由紀	スクール 20:00~21:10 マスターズ (有料)	19:50~20:50 パワーエア口 水野ふみ子	20:00~20:45 アクアビクス45 伊藤真由美	19:50~20:50 ヨーガ60 松下京美			20:00~21:00 脂肪燃焼 上山真理	スクール 20:00~21:10 マスターズ (有料)		20:00		
20:30													20:30		
21:00	20:45~21:45 サルサ60		21:00~21:45 ボディコン 古田 裕香		21:00~21:45 初級エア口45 後藤 直美		21:00~21:45 中級エア口45 粥川 和歌子						21:00		
21:30	松本 愛												21:30		

ご登録頂くと、予定のプログラムが変更したときなど、リアルタイムに、代行メールが配信されます。



- 30分前より参加者カードを配布します。カードはレッスン直前に、インストラクターが回収させていただきます。
- 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。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。■シェイプ15はレッスンの5分後にスタート致します。



アクトス春日井 スタジオ・プールプログラム

スタジオプログラム

- **かんたんビクス(30)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
エアロビ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(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ただけの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:●●●●●
中級クラスより更に走るステップが多く運動強度を増加させたクラスです。エネルギーに動きたい方やチャレンジされたい方にお勧めです。
- **ピラティス(45)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
深層部にある腹筋や背筋じっくり鍛え、基礎代謝を高めます。冷え性、腰痛の軽減、姿勢の改善などができる、究極のエクササイズ。
- **ヨーガ(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。
- **J S A(60)** 強度:●○○○~ 難易度:●○○○~
小さなボールを使い、関節の動きを滑らかにしカラダの痛みやストレスの改善を目的としたクラスです。
- **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、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。

- **パワーヨガ(60)** 強度:●●○○○ 難易度:●○○○○
独特のポーズで、カラダの柔軟性を高めたり少し有酸素運動を行いながら身体調整能力の向上を目的としたクラスです。
- **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体内バランス能力を理想的な状態に保ち、肩こり腰痛、ストレス解消、集中力アップに大きな力を発揮します。
- **シェイプ(15・30)** 強度:調整可能 難易度:●~
筋肉トレーニングを、音楽にあわせながら気軽に行なえるプログラムです。
- **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。
- **B-RAMP(30)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
B=Beautiful Behaind 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にお勧めのクラスです。
- **ZUMBA (ズンバ)(30・45)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
ラテン系の音楽をダンスと融合させることにより、創作された脂肪燃焼を目的としたダンスフィットネスエクササイズです。
- **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。楽しみながらシェイプアップしましょう!
- **ストレッチポール(30)** 強度:○○○○○ 難易度:○○○○○
円柱の道具を使った、心身のリラックスが出来るクラスです。

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。
- **アクアビクス(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)
- **アクアバラエティー(30)** 強度:●~ 難易度:●~
色々な道具や動きりょうして、筋肉に刺激をシェイプアップのクラスです。