

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
9:45	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	9:50~10:20 かんたんピクス30 森紗智子		おはようST		おはようST		9:45~10:45 太極拳60 小田巻登		おはようST		おはようST	
30			シェイプ15 10:10~10:25		10:10~10:40 ショートエアロ30 油田直美				10:15~10:45 かんたんピクス 千葉文美			
11:00	10:30~11:15 中級エアロ45 森紗智子		10:30~11:15 初級エアロ45 伊藤智恵子		11:05~11:50 ヨガ45 安田しのぶ		11:00~11:45 中級エアロ45 及川亜矢子		10:55~11:40 中級エアロ45 千葉文美		10:30~11:15 ボディコン45 内田まり枝	
30	11:00~11:45 シェイプ15 アクアピクス45 吉良裕代		10:50~12:00 スクール レディース (有料)		11:00~11:45 アクアピクス45 油田直美		10:50~12:00 スクール レディース (有料)		11:00~11:45 ミットアクア45 都筑文子		11:30~12:00 ポール30 内田まり枝	
12:00	11:50~12:35 ステップ I 45 古市昌代		11:30~12:30 パワーヨガ60 磯部卓志		12:00~12:45 中級エアロ45 安田しのぶ		12:15~13:15 コンピネーション60 杉本鮎美		11:50~12:50 パワーヨガ60 水谷富美江			
30	シェイプ15		12:40~13:10 ボディシェイパー30 駒田千亜希		13:00~13:30 ボディシェイパー30 都筑文子		13:00~13:30 アクアダンベル 都筑文子		13:00~14:00 コンピネーション60 油田直美		13:00~14:00 アクアワーク30 都筑文子	
13:00	13:10~14:10 パワーエアロ60 新麻衣子		13:20~14:20 コンピネーション60 山川ルミ		13:40~14:25 初級ピラティス45 館みゆき		13:30~14:00 B-RAMP30 スタッフ		13:45~14:30 アクアピクス45 清田ひろみ		13:00~14:00 コンピネーション60 油田直美	
14:00	14:20~14:50 ポール30 磯部卓志		14:30~15:15 中級エアロ45 油田直美		14:40~15:25 フィットネスフラ45 館みゆき		14:10~14:40 バトルミックス30 磯部卓志		14:30~15:15 初級エアロ45 油田直美		14:15~14:45 ボディシェイパー30 磯部卓志	
15:00	15:00~15:45 ヨガ45 磯部卓志		14:30~15:00 アクアワーク30 藤室力良				14:50~15:35 ストレッチ&リラク45 都筑文子		15:25~15:55 ストレッチポール30 駒田千亜希		14:20~14:50 アクアシェイプ30 森野智之	
16:00	15:15~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料)		15:15~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料)		15:15~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料)				14:00~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料)		15:15~16:00 ストレッチ&リラク45 磯部卓志	
17:00												
18:30												
19:00	18:55~19:40 バトルミックス45 磯部卓志		18:30~19:00 ストレッチポール30 駒田千亜希		19:15~20:00 中級エアロ45 角村真由美		19:00~19:45 初級エアロ45 山川ルミ		19:00~19:30 ポール30 森野智之		19:45~20:15 かんたんピクス 内田まり枝	
20:00	19:50~20:50 コンピネーション60 林綾子		19:15~20:00 ボディコン45 森野智之		20:00~21:10 スクール マスターズ (有料)		20:00~20:45 ステップ II 45 山川ルミ		20:00~21:10 スクール マスターズ (有料)		20:30~21:30 脂肪燃焼エアロ60 内田まり枝	
21:00	21:00~22:00 ダンスMIX60 山川ルミ		20:10~20:55 中級エアロ45 館みゆき		21:00~22:00 パワーエアロ60 油田直美		20:55~21:55 ヨガ60 磯部卓志					

休館日

18:30 **レッスン情報**
(パラエティー、代行など)



21:00 axtos@sg-m.jp

- 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。
- レッスン開始30分前より受付を開始します。ジムカウンターにて、スタジオ参加カードを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。

アクトス四日市 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クラスです。
- **ショートエアロ(30)** 強度: ●●○○○ 難易度: ●●○○○
初級エアロの30分クラスです。初心者や体力に自信が無いという方にお勧めのクラスです。
- **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、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: ●●●○○
体を大きくつかい、長時間運動することで脂肪燃焼効果が得られるクラスです。
- **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。
- **パワーエアロ(60)** 強度: ●●●●● 難易度: ●●●●●
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。
- **コンビネーション(60)** 強度: ●●●●○ 難易度: ●●●●○
様々な動きにチャレンジされたい方など、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(30)(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クラスです。
- **ステップ II (45)** 強度: ●●●~ 難易度: ●●●○○
ステップの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。
- **ダンスMIX(60)** 強度: ●~ 難易度: ●●●○○
色々な音楽に合わせてかっこよく踊るクラスです。
- **ピラテス(60)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
深層部にある腹筋や背筋をじっくり鍛え、基礎代謝を高めます。
- **ヨガ(45)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
深い呼吸を行い、ポーズを行うことで歪みを調節し、自律神経を整えるクラスです。
- **パワーヨガ(60)** 強度: ●●○○○ 難易度: ●○○○○
呼吸を中心としながら心身の安定、柔軟性、身体のバランスを整えるクラスです。
- **フィットネスフラ(45)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
フィットネスとフラダンスが融合した新しいプログラムです。
- **太極拳(60)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
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。
- **ボディコン(45)** 強度: ●●○○○ 難易度: ●○○○○
踏台運動にダンベル運動をミックスさせたプログラムです。
- **ボール(30)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
バランス感覚や柔軟性の向上を目的としたプログラムです。
- **ボディ・シェイパー(30)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
音楽に合わせて楽しくバーベル運動していただくクラスです。
- **ストレッチ&リラク(45)** 強度: ○○○○○ 難易度: ○○○○○
癒しの音楽の中でストレッチを行い、まんべんなく身体をほぐします。
- **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。
- **B-RAMP(30)【女性限定】** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
Beautiful Behind Body(後ろ姿美人)をテーマに体の背面部をシェイプします。
- **パラエティー(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。

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)

アクトス四日市 グループトレーニング

グループトレーニングって？

スタジオに抵抗がある方、簡単なものが好きという方にオススメのプログラムです。初心者を対象とした簡単で、身体に効果的なエクササイズを中心に行っております。

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:45~							
10:00	おはようストレッチポール 萩野	ストレッチポールとマットを持って第二スタジオへ! 定員10名				定員6名	10:00~ バイクでGOGO! 萩野
11:00					11:10~ メタボプログラム 萩野	担当変更	
12:00	12:30~ ボディラインメイキング 都筑		12:15~ メタボプログラム 内田	休館日			
13:00		13:30~ バイクでGOGO! 駒田					
14:00							
15:00							
18:30							
19:00							
20:00	20:00~ 筋トレ革命 磯部	20:20~ バイクでGOGO! 小西				19:40~ バイクでGOGO! 内田	時間変更
21:00	21:00~ アロマでヨガピクナークラス 磯部		21:10~ サーキットシェイプ 駒田		20:15~ なんちゃってエアロピクス 内田	定員9名	
22:00							

グループトレーニングは参加カードは不要です。記載されている時間に所定の場所にお越しくださいませ。

【1階 第二スタジオ】

おはようストレッチポール	ストレッチポールを使ってからだの歪みを整えるクラスです。
筋トレ革命	筋トレで全身を引き締めていきます。
アロマでヨガピクナークラス	アロマの香りに癒されながらヨガをします。
サーキットシェイプ	20分で追い込みたい方へ。チャレンジクラスです。
なんちゃってエアロピクス	エアロピクスの初心レベルです。

【2階 ジムフロアー】

ボディラインメイキング	身体のラインを綺麗に見せたい方へお勧めのクラスです。
メタボプログラム	お腹を凹ます方法、伝授します。
バイクでGOGO!	バイクで音楽に合わせてながらダンベル運動を行います。

- 第二スタジオは1階多目的ルームになります。(定員12名)
- 安全上、第二スタジオ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・担当者を変更する場合がございます。