

アクトス津

スタジオ・プールプログラム週間予定表H22.7~

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
9:30 9:45~10:00 おはようST		10:00~11:00		9:45~10:00 おはようST						10:00~11:00		9:45~10:00 おはようST	
10:00 10:15~10:45 Ramping123 中野哲弥	10:15~10:45 アクアウォーキング30 川原田寛人	ヨガ60 渡辺睦		10:15~11:15				ピラティス60		10:15~11:00 コロオミックスプラス45	10:30~11:40	10:15~11:15	
11:00 11:00~11:30 B-RAMP30 村山由美子		10:50~12:00		11:00~11:45 11:00~11:45 アクアピクス45 高橋 暢代				平井恵	10:50~12:00	NAO	Jrスクール (有料)	60 長屋信子	
11:30 11:45~12:30 初級エアロ45 村山由美子		11:15~12:00 初級エアロ45 宮下江美	マスターズ (有料)	11:30~12:30				11:15~12:00 中級エアロ45 平井恵	マスターズ (有料)	11:15~12:00 バトルミックス45 駒田奈緒子			
12:00 13:00~14:00 コンビネーション 60 平井恵		12:10~12:40 B-RAMP30 宮下江美		13:00~13:45				12:30~13:15 初級エアロ45 森里美		12:15~12:45 アクアウォーキング30 川原田寛人			
13:00 14:00~15:10 ヨガ60 谷口明子	14:00~15:10 ソフトスイム (有料)	13:00~14:00 13:00~13:45 脂肪燃焼60 谷口明子	アクアピクス45 宮下江美	13:00~13:45				13:30~14:15 ステップI 45 田口美穂		13:00~14:00 脂肪燃焼60 三木友美			
14:00 14:15~15:15 初級エアロ45 谷口明子		14:15~15:15 ピラティス60 奥田あゆみ		14:00~15:10				14:30~15:30 コンビネーション 60 長屋信子	14:00~14:45 アクアピクス45	14:15~15:15 ヨガ60 三木友美		14:00~14:45	
15:00 15:15~18:55 Jrスクール (有料)		15:15~18:55 Jrスクール (有料)		15:00~15:10 ソフトスイム (有料)				15:15~18:55		Jrスクール (有料)		15:00~16:00 バラエティー60	
16:00 16:00~18:30 Jrスクール (有料)		15:30~16:00 ストレッチボール30 中野 哲弥	Jrスクール (有料)	15:15~18:55				シェイプ15 Jrスクール (有料)				各週変更	
18:30 19:00~19:30 スタッフパラエティー30 スタッフ		19:00~19:30 ショートエアロ30 柳野裕美		19:00~19:30 ボディシェイパー30 前田明彦				19:15~19:30 ストレッチボール15		19:00~19:45 美腰エアロ45 鈴木幸世			
19:00 19:45~20:30 初級エアロ45 長屋信子		19:45~20:30 ボディコン45 駒田真由	ミットアクア45 柳野裕美	19:45~20:30				19:45~20:15 ショートエアロ30 小西京子	20:00~20:30 アクアウォーキング30 川原田寛人	20:00~21:00 ルーシーダットン 60 鈴木幸世	20:00~21:10	20:00~21:10	
20:00 20:45~21:45 コンビネーション 60 長屋信子		21:00~22:00 パワーヨガ60 小林千穂子		20:00~21:10				20:30~21:30 パワーエアロ60 小西京子		マスターズ (有料)			
21:00 22:00 Jrスクール (有料)				20:45~21:30 中級エアロ45 三木友美									
22:00 22:00~30 Jrスクール (有料)				シェイプ									

太枠は変更点

- 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。参加者カードをお配り致しますのでお持ち下さい。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。

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歩くことを中心にした体操感覚で行えるクラスです。
- **コリオミックスプラス(45)** 強度: ●●○○○ 難易度: ●●~
流行の曲に合わせ、様々なジャンルのダンスを取り入れた、フィットネス効果のあるプログラムです。3ヶ月同じ内容で楽しんで頂けます。
- **美腰エアロ(45)** 強度: ●●○○○ 難易度: ●●○○○
腰周りを中心にしっかり動き、振付けを楽しんで頂けるプログラムで腰周りのシェイプUPにおススメです。
- **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。あまり走らない基本動作が中心で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、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: ●●●●○
バランスの良い内容で本格的なエアロピクスを楽しみましょう。基本動作に慣れてきた方で走るステップにも挑戦したい方にお勧めです。
- **コンビネーション(60)** 強度: ●●●●○ 難易度: ●●●●●
適度な運動量を保ちながら様々な動き・振り付けにチャレンジし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。
- **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。
- **ステップ I (45)** 強度: ●●●~ 難易度: ●●●○○
ステップ I 30のクラスから時間が長くなることで消費カロリーが多くなり更なる体力の向上を目指します。
- **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。冷感性・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。
- **ピラティス(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。冷感性、腰痛などを軽減できる究極のエクササイズです。
- **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。
- **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。
- **バランスヨーガ(60)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
アメリカで大人気のピラティスとヨーガの動きをミックスし膝や肩や腰の改善をして、全身のバランスを整えます。
- **ZUNBA(45)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
ラテン系の音楽をダンスと融合することにより、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。

- **ボディーシェイパー(30)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
音楽に合わせて楽しくバーベル運動して頂く、全身引き締めを目的としたプログラムです。
- **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。
- **ボール(30)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
座れるくらい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プログラムです。
- **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・ストレス発散に効果的なクラスです。
- **B-RAMP(30)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
B=Beautiful Behind Body(後ろ姿美しく)をテーマに、体の背面部(背中、腰、お尻、太もも)をシェイプアップします。(女性限定20名)
- **Ramping1・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。
- **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。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。
- **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、心身のリラックスができるプログラムです。
- **バラエティー(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。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。
- **スタッフバラエティー(30)** 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。

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。
- **ダンベルシェイプ(30)** 強度: ●●○○○ 難易度: ●○○○○
ダンベルの浮力と水の抵抗を使ってシェイプUP
- **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)(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)