

スタジオ・プールプログラム週間予定表

H22. 8月1日改訂

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	
10:10~10:20 おはようストレッチ10		10:10~10:20 おはようストレッチ10		10:10~10:20 おはようストレッチ10		休館日	10:10~10:20 おはようストレッチ10		10:10~10:20 おはようストレッチ10		10:10~10:20 おはようストレッチ10		
10:30~11:30 ZUMBA 60 今崎 実千代	10:50~12:00 【スクール】 マスターズ (有料)	10:30~11:00 アクアウォーキング 初級エアロ45 大西 詔子	10:30~11:00 沖 祐輔	10:30~11:00 ショートエアロ30 山本 真子	10:30~11:00 モーニングフレッシュ 山木田 綾子		10:30~11:30 跳ばないエアロ 60 余吾 ゆかり	10:50~12:00 【スクール】 マスターズ (有料)		10:30~11:15 初級エアロ45 山本 良子	10:10~ 【スクール】 ジュニア (有料)	10:30~11:30 バラエティー 60 各週変更	
11:45~12:15 B-RAMP 長坂 尚子		11:30~12:30 コンビネーション エアロ60 大西 詔子	11:15~11:45 アクアダンベル 沖 祐輔	11:15~12:15 パワーエアロ 60 山本 真子	11:15~12:00 アクアピクス45 山木田 綾子		11:40~12:40 パワーヨガ 60 余吾 ゆかり		12:30~13:00 若葉スイム 佐藤 彰子	11:45~12:45 フラダンス 60 鹿島 佐代子	11:45~12:30 アクアピクス 牧 由美		
13:00~14:00 脂肪燃焼 60 奈穂	12:15~13:00 ミットアクア 小川 朋子			12:45~13:30 ボディコン45 林田 久美子	12:30~13:40 【スクール】 マスターズ (有料)		12:50~13:20 かんたんピクス30 杉村 美奈子		13:15~14:00 アクアピクス 石塚 由美	13:00~14:00 太極拳 60 佐藤 朱実	13:00~ 【スクール】 ジュニア (有料)	13:30~14:15 中級エアロ45 山本 真子	13:45~14:15 アクアウォーキング 小笠原 誠
14:15~15:15 マットサイエンス 60 福岡 エリ子		13:30~14:30 ボクシングエクササイズ 60 中島 美穂	14:00~15:10 【スクール】 マスターズ (有料)	13:45~14:45 ピラティス 60 長尾 富美子			13:50~14:35 ステップ I 45 杉村 美奈子		14:45~15:45 ラテンエアロ 60 藤川 佳奈	14:15~15:15 コンビネーション エアロ60 余吾 ゆかり		14:25~15:10 初級エアロ45 山本 真子	14:30~15:00 アクアダンベル 小笠原 誠
15:30~16:15 初級エアロ45 福岡 エリ子	15:30~ 【スクール】 ジュニア (有料)	14:45~15:45 健美操 60 古澤 まり	15:30~ 【スクール】 ジュニア (有料)	15:00~15:45 初級エアロ45 八神 純子	15:30~ 【スクール】 ジュニア (有料)		14:45~15:45 ラテンエアロ 60 藤川 佳奈	15:30~ 【スクール】 ジュニア (有料)		15:30~16:15 初級エアロ45 余吾 ゆかり	15:30~ 【スクール】 ジュニア (有料)		
シェイプ15				16:15~17:15 パワーヨガ 大橋 よしの	16:15~17:15 【スクール】 ジュニア (有料)					16:45~17:15 B-RAMP 長坂 尚子	16:45~17:15 女性 限定		
19:15~20:15 パワーヨガ 60 大橋 よしの		18:45~19:45 ヨガ 60 油田 倫余		19:30~20:15 スタッフバラエティー 貼りだしにて	19:30~20:15 【スクール】 マスターズ (有料)		19:20~19:50 B-RAMP 長坂 尚子			19:30~20:30 リラックスヨガ 60 水谷 恵美	19:30~20:30 【スクール】 マスターズ (有料)		
20:30~21:15 ボディコン45 小笠原 誠		20:00~21:00 脂肪燃焼 60 鈴木 たまよ		20:20~21:30 20:20~21:30 【スクール】 マスターズ (有料)			20:00~21:00 ボクシングエクササイズ 60 長尾 富美子			20:45~21:30 バトルミックス45 小笠原 誠	20:00~21:10 【スクール】 マスターズ (有料)		
21:30~22:30 入門ヒップホップ 60 藤川 佳奈	21:30~22:00 アクアダンベル 沖 祐輔		21:20~22:05 アクアピクス 鈴木 久美子	21:20~22:05 中級エアロ45 奈穂			21:15~22:15 ピラティス 60 長尾 富美子	21:15~22:00 アクアピクス45 鈴木 たまよ			21:15~22:00 ミットアクア45 小川 朋子		

- レッスン開始30分前よりジムカウンターにて参加者タグをお配り致します。レッスン前にスタジオ専用かごに入れて下さい。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。■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。

グループエクササイズのご案内

究極の癒し&調整プログラム(スタジオ)				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
ヨガ	60分	★	★	ゆったりとした深い呼吸とヨガポーズで体の歪みを改善し、心身ともにリラックスできるクラスです。体が硬いと思っていられる方も安心してご参加いただけます。
リラックスヨガ	60分	★	★	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向上を目的としたクラスです。リラクゼーションも取り入れます。
パワーヨガ	60分	★~	★	ヨガの動きをダイナミックにし、流れを作りながら行っていきます。基礎代謝や脂肪燃焼、バランス感覚向上に効果のあるクラスです。
ピラティス	60分	★~	★	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。冷え性、腰痛、姿勢の改善などを軽減できる究極のエクササイズです。
マットサイエンス	60分	★	★	ピラティスとヨガの要素を取り入れた、身体の芯(コア)を強化しバランス感覚と柔軟性向上に効果的なプログラムです。
健美操	60分	★	★	筋持久力・柔軟姿勢矯正、ホルモンバランスを整え心身共にリラックスして、なんとなく身体が不調で重い方、腰痛、肩こりの方におススメです。
太極拳	60分	★	★	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(調息)を養うことができるクラスです。

シェイプアップ&基礎体力向上プログラム(スタジオ)				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
かんたんビクス	30分	★	★	スタジオレッスン初挑戦の方や運動をするのが久しぶりの方にお勧めのクラスです。歩くことから始めていき、運動する気持ち良さや汗をかく爽快感が味わえます。
ショートエアロ	30分	★	★★	初級エアロの30分クラスです。走る事の少ない基本動作が中心。初心者・体力の自信のない方・かんたんビクスに慣れた方におすすめ。
初級エアロ	45分	★★	★★	エアロビクスの基本ステップを中心に、歩くことから軽いジョギングまで行います。基礎体力や心肺機能向上を目的とし、年齢や体力に関係なくご参加頂けるクラスです。
脂肪燃焼エアロ	60分	★★★	★★★	難しい振り付けや弾む動作を行わず、じっくり大きく動くことで脂肪燃焼効果を高めていくクラスです。
跳ばないエアロ	60分	★★★	★★★	初級エアロに慣れた方、基本ステップの名前がご理解頂けた方で走ることが苦手な方へお勧めの本格的なエアロビクスをお楽しみ頂けるクラスです。
中級エアロ	60分	★★★	★★★	初級エアロに慣れた方、基本ステップの名前がご理解頂けた方へお勧めの本格的なエアロビクスをお楽しみ頂けるクラスです。
パワーエアロ	60分	★★★	★★★	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、エアロビクスに充分慣れてきた方へお勧めのクラスです。
コンビネーションエアロ	60分	★★★	★★★	一定の運動量を保ちながら様々な動きや振り付けにチャレンジされたい方などエアロビ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	45分	★★~	★★	ステップ台の昇降運動により、基礎体力の向上を目指します。下半身の強化や引き締めにも効果的なクラスです。
シェイプ	15分	★	★	自体重やダンベル、チューブなどを使用し、気になる部分をシェイプアップするクラスです。

お楽しみファンプログラム(スタジオ)				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
フラダンス	60分	★	★	年齢、体力に関係なく、ゆったりとした音楽に合わせて、ハワイアンダンスを楽しんで頂けるクラスです。
ZUMBA	60分	★~	★~	ラテン系の音楽とダンスを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。
入門ヒップホップ	60分	★~	★~	音楽を楽しみながら基本の動きを練習し、音楽に合わせた振り付けで踊るクラスです。初めての方でもご参加できます。
ボクシングエクササイズ	60分	★★★~	★★★~	ボクシングの要素を取り入れ、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。ストレス発散にも効果的なクラスです。
ラテンエアロ	60分	★★★	★★★	エアロビ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。
ハラエティーレッスン	60分	★~	★~	毎週、担当者・プログラム内容が変わるお楽しみレッスンです。毎月掲示板にてご案内させていただきます。

女性限定

アクスが誇るオリジナルプログラム(スタジオ)				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
B-RAMP	30分	★	★	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にお勧めのクラスです。
ボディコン	45分	★★~	★	かんたんなステップ台の昇降運動にダンベル体操をミックスさせたクラスです。基礎代謝を高め、太りにくく痩せやすい身体を作り上げることができます。
バトルミックス	45分	★★★~	★★~	音楽に合わせて、様々な格闘技の動き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分	☆	☆	円柱の棒を使用し、普段凝り固まっている筋肉を緩めることで姿勢の改善に効果的なクラスです。レッスン前後で体感頂けます。
ボール	30分	★★~	★★~	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。

年中快適水中プログラム(プール)				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
アクアウォーキング	30分	★	★	水に入るのが不安な方や水中でどのように歩いてよいのか分からない方へ効果的な歩き方を紹介しながら水中歩行するクラスです。
アクアダンベル	30分	★★	★	水の特性(浮力・抵抗・水圧)を利用し、引き締める部位を絞リトレーニングを行うシェイプアップクラスです。
ミットアクア	45分	★★	★★	水かき付きの手袋を使用して行います。上肢と下肢のバランスをとりながら筋力・持久力・シェイプアップを目的としたクラスです。
アクアビクス	45分	★★	★★	水の特性(浮力・抵抗・水圧)を利用し、音楽に合わせてながらプールの中で行うエアロビクスクラスです。
若葉スイム	30分	★	★	泳ぎの基本、潜る・浮く・呼吸法からクロールの導入まで楽しく学べるクラスです。
モーニングフレッシュ	30分	★	★	水中ウォーキングを中心としたクラスで、どなたでも気軽にご参加いただけます。