

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		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
10:30~10:45 ストレッチ15		10:45~11:45		10:30~11:15 中級ステップ45 小杉(30名)		10:30~11:00 かんたんステップ30 高山(30名)		10:30~11:00 スタップパラエティ30 毎週変更			
11:00~12:00 脂肪燃焼60 西村(40名)	11:00~11:30 アクアウォーキング30 阿原	ヨガ60 岡(35名)	スイミングスクール マスターズ (有料) 10:50~12:00 (最大3コース使用)	11:00~11:30 アクアウォーキング30 倉又		11:15~12:15 ピラティス60 高山(35名)	スイミングスクール マスターズ (有料) 10:50~12:00 (最大3コース使用)	11:15~12:15 脂肪燃焼60 小杉(40名)	スイミングスクール ジュニアI・II (有料) 10:15~11:25 11:30~12:40 (最大4コース使用)	11:00~12:00 パラエティレッズ 45~60 毎週変更	
12:15~12:45 ボディシェイパー30 内河(25名)		12:00~12:45 ランピングアップ45 山本(25名)		11:50~12:20 B-RAMP30 山本(25名)	☆NEW☆ (女性限定)	12:30~13:00 ボディシェイパー30 内河(25名)					
13:00~13:30 かんたんピクス30 内河(40名)		13:00~13:30 かんたんステップ30 西村(30名)		12:35~13:20 初級エアロ45 林(40名)		13:15~14:15 ラテンエアロ60 林(40名)		13:00~13:45 初級エアロ45 清家(40名)		13:00~14:00 パラエティレッズ 45~60 毎週変更	
13:45~14:45 パワーヨガ60 長谷田(35名)	14:00~14:30 アクアシェイプ30 高瀬	13:45~14:45 コンピネーション エアロ60 西村(40名)	13:30~14:15 アクアピクス45 市来	13:20~13:50 シェイプ15 アクアウォーキング30 阿原		14:30~15:30 パワーヨガ60 堅田(35名)	14:00~14:30 アクアダンベル30 高瀬	14:00~14:30 B-RAMP30 山本(25名)	☆NEW☆ (女性限定)	13:30~14:15 アクアピクス45 高瀬	
		15:00~15:15 ストレッチ15		15:10~15:40 フットセラピー30 稲積(35名)				14:45~15:30 ボディコン45 深石(30名)	スイミングスクール ジュニアI・II (有料) 14:15~15:25 15:30~16:40 (最大4コース使用)	14:30~15:00 ボール30 内河(20名)	
	スイミングスクール ジュニアI~III (有料) 16:00~17:10 17:10~18:20 18:20~19:30		スイミングスクール ジュニアI~III (有料) 16:00~17:10 17:10~18:20 18:20~19:30		スイミングスクール ジュニアI~III (有料) 16:00~17:10 17:10~18:20 18:20~19:30					15:15~16:00 ボディコン45 内河(30名)	
19:00~19:30 ボディシェイパー30 山本(25名)	(最大4コース使用)	19:00~19:45 初級エアロ45 稲積(40名)	(最大4コース使用)	19:00~19:30 バレトン30 山本(40名)	(最大4コース使用)	19:00~19:45 バトミックス45 市来(40名)	(最大4コース使用)	19:00~19:30 アクアシェイプ30 市来			
19:45~20:45 脂肪燃焼60 清家(40名)	20:00~20:30 アクアダンベル30 高瀬	20:00~20:30 B-RAMP30 場家(25名)	☆NEW☆ (女性限定)	19:45~20:45 ZUMBA60 山本(40名)	スイミングスクール マスターズ (有料) 19:50~21:00 (最大3コース使用)	20:00~20:45 中級ステップ45 小杉(30名)	スイミングスクール マスターズ (有料) 19:50~21:00 (最大3コース使用)				
21:00~21:45 ボディコン45 山本(30名)		20:45~21:45 コンピネーション エアロ60 場家(40名)	20:45~21:15 アクアウォーキング30 倉又	21:00~21:45 ランブストロング45 山本(25名)	21:15~21:45 アクアダンベル30 高瀬	シェイプ15 21:15~21:45 ストレッチ30 内河(35名)					

女性限定アクトスオリジナルプログラムB-RAMP導入

- 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。
- レッスン開始30分前よりスタジオ前にて参加者カードを配布致します。レッスン前に担当インストラクターにお渡し下さい。
- アクアプログラムは、参加者25名以上より3コースを使用させて頂きます。また、参加者45名以上より4コースを使用させて頂きます。

日曜日の「バラエティ」は毎週変更のお楽しみレッスンです。バラエティの内容や各店タイムテーブルは、ホームページやメルマガでも配信中！

メルマガ登録はこちら！
今すぐアクセス！

携帯電話からはコチラ
<http://www.axtos.com/i>



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。
- **コンビネーションエアロ60** 強度: ●●●●○ 難易度: ●●●●●
 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にオススメのクラスです。
- **パワーエアロ60** 強度: ●●●●● 難易度: ●●●●○
 エネルギーに動きたい方・チャレンジしたい方にオススメです。
- **かんたんステップ30** 強度: ●●~ 難易度: ●●○○○
 台を使用する昇降運動は関節への負担が少ないのに消費カロリーが多いクラスです。初心者や男性にもお勧めです。
- **初級ステップ45** 強度: ●●●~ 難易度: ●●●○○
 かんたんステップのクラスより時間が長く、消費カロリーも多い、更なる体力の向上を目指すクラスです。
- **中級ステップ45** 強度: ●●●~ 難易度: ●●●○○
 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。
- **ヨガ60** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
 深い呼吸を行ないながら、ポーズを行う事で、身体の歪みを調整し自律神経を整えることが出来るクラスです。
- **パワーヨガ60** 強度: ●●○○○ 難易度: ●●○○○
 ヨガのポーズを流れるように行ない、柔軟性・筋力・バランス感覚の向上などの総合的な体力づくりが出来ます。
- **アクティブヨガ60** 強度: ●●○○○ 難易度: ●●○○○
 ヨガに慣れた方へ本格的なヨガをされたい方へお勧めのクラスです。
- **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強くして基礎代謝を高めます。姿勢の改善や冷え性・腰痛などを軽減できる究極のエクササイズです。
- **フットセラピー30** 強度: ○○○○○ 難易度: ●○○○○
 足をほぐすことにより、冷え改善や疲労回復促進を狙います。
- **ラテンエアロ60** 強度: ●●○○○ 難易度: ●●●○○
 エアロピクスの動きにラテンのスパイス(腰の回旋動作)を効かせ踊ることを楽しむクラスです。
- **バラエティ45~60** 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。
- **ZUMBA60** 強度: ●●○○○ 難易度: ●●○○○
 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。
- **バレトン30** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
 バレエ、ヨガ、コンディショニングなどの要素を取り入れたエクササイズ。足裏の感覚を磨き、身体のバランスを整えます。
- **シェイプ15** 強度: ●~ 難易度: ●~
 身体の引き締めを目的に、15分間集中的に運動します。

アクロスオリジナルプログラム

- **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、全身の引き締め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。
- **ランプストロング45** 強度: ●~ 難易度: ●○○○○
 RAMP(傾斜の台)を使って、多角的なエクササイズが出来ます。特に体幹部のシェイプアップに効果的！
- **ランピング アップ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。4拍子のリズムで、エネルギーに動きましょう。
- **B-RAMP30 (女性限定)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
 B=Beautiful Behind Body(うしろ姿美人)をテーマに身体の背面部(背中、腰、お尻、太もも、ふくらはぎ)をシェイプアップします。

NEW

- **バトルミックス45** 強度: ●●●~ 難易度: ●●○○○
 パンチやキックなど格闘技系の動きを取り入れたクラスです。ストレス解消効果が期待できます。
- **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クラスです。
- **ストレッチボール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。全身をほぐしながら、心身のリラクセスができるクラスです。
- **ストレッチ15、ストレッチ30** 強度: ○○○○○ 難易度: ○○○○○
 ストレッチングで筋肉をほぐします。柔軟性向上、ケガの防止、疲労回復効果が期待できます。
- **スタッフバラエティ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。
- **ショートアクア30** 強度: ●●○○○ 難易度: ●●○○○
 アクアピクスの30分バージョン。気軽に楽しめるクラスです。
- **アクアダンベル30** 強度: ●●○○○ 難易度: ●●○○○
 空気の入ったダンベルを使い、楽しくシェイプアップするクラスです。
- **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。