

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
10:20~10:35		10:20~10:35		10:20~10:35		<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">休</div>  <div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">館</div>	10:20~10:35		10:20~10:35		10:30~11:15	
30	おはようストレッチ	30	ストレッチ	30	おはようストレッチ		30	おはようストレッチ	30	おはようストレッチ	30	ボディコン45
11:00~11:45	若葉スイム 中野	11:00~11:30	かんたんビクス30 早見	11:00~11:30	かんたんビクス30 木下		11:00~11:30	ヨガ60 大橋	11:00~11:30	ランニングアップ45 渡邊	11:30~12:00	杉江
30	ボディコン45 林(賢)	30	脂肪燃焼エアロ60 早見	30	らくらくエアロ45 木下		30	ヨガ60 大橋	30	ランニングアップ45 渡邊	30	ボディコン45 杉江
12:00~13:00	健康体操60 岩本	12:00~13:00	脂肪燃焼エアロ60 早見	12:00~12:50	らくらくエアロ45 木下		12:00~12:30	ボール30 杉江	12:00~12:30	ストレッチボール30 NAOKO	12:45~13:15	ボディコン45 杉江
30	健康体操60 岩本	30	シェイプ15	30	B-ランプ 渡邊		30	ボール30 杉江	30	ストレッチボール30 NAOKO	30	ボディコン45 杉江
13:00	らくらくエアロ45 中原	13:00~13:30	ストレッチボール30 井上	13:00~14:00	入門サルサ60 林(智)		13:00~13:45	フラダンス60 後藤	13:00~13:30	ボディピラティス60 NAOKO	13:30~14:00	B-ランプ 杉江
30	らくらくエアロ45 中原	30	ストレッチボール30 井上	30	入門サルサ60 林(智)		30	フラダンス60 後藤	30	ボディピラティス60 NAOKO	30	ストレッチボール30 杉江
14:00	シェイプ15 吉田	14:00	バランスヨーガ60 丹羽	14:15~15:15	脂肪燃焼エアロ60 吉田		14:00~14:45	らくらくエアロ45 平井	14:00~14:30	らくらくエアロ45 中原	14:00~14:30	ストレッチボール30 山中
30	シェイプ15 吉田	30	バランスヨーガ60 丹羽	30	脂肪燃焼エアロ60 吉田		30	らくらくエアロ45 平井	30	らくらくエアロ45 中原	30	ストレッチボール30 山中
15:00	ボディピラティス60 森田	15:00~16:00	太極拳60 齋藤	15:00~16:00	ボディシェイパー30 杉江		15:20~16:20	シェイプ15	15:00~16:00	ボディピラティス60 NAOKO	15:00~16:00	
30	ボディピラティス60 森田	30	太極拳60 齋藤	30	ボディシェイパー30 杉江		30	シェイプ15	30	ボディピラティス60 NAOKO	30	
16:00~17:00	パワーヨガ60 NAOKO						16:30~17:00	ボディピラティス60 NAOKO				
30	パワーヨガ60 NAOKO						30	ボディピラティス60 NAOKO				
17:00												
18:30												
19:00	シェイプアップ ボクシング 早見	19:15~19:45	B-ランプ 杉江	19:00~19:45	ボディコン45 渡邊		19:15~19:45	ボディシェイパー30 渡邊	19:00~19:30	ストレッチボール 林(賢)	19:00	
30	シェイプアップ ボクシング 早見	30	B-ランプ 杉江	30	ボディコン45 渡邊		30	ボディシェイパー30 渡邊	30	ストレッチボール 林(賢)	30	
20:00	フラダンス60 加藤	20:00~20:45	バトルミックス45 杉江	19:55~20:55	ベリーダンス60 ひろみ		20:00~20:45	ボディコン45 渡邊	19:45~20:15	かんたんビクス30 桑山	20:00	
30	フラダンス60 加藤	30	バトルミックス45 杉江	30	ベリーダンス60 ひろみ		30	ボディコン45 渡邊	30	かんたんビクス30 桑山	30	
21:00	健康体操60 岩本	21:00~22:00	ヨガ60 山本(朱)	21:05~22:05	脂肪燃焼エアロ60 石川(幸)	21:00~22:00	ヨガ60 大橋	20:30~21:15	らくらくエアロ45 桑山	21:00		
30	健康体操60 岩本	30	ヨガ60 山本(朱)	30	脂肪燃焼エアロ60 石川(幸)	30	ヨガ60 大橋	30	らくらくエアロ45 桑山	30		
22:00								21:00~22:00	シェイプ15	22:00		
30								30	シェイプ15	30		

タイムテーブルを変更させて頂きました。ご理解の程、何卒宜しくお願い致します。



- 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。
- レッスン開始30分前よりジムカウンターにて参加者カードをお配り致します。レッスン前に担当者にお渡しください。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。

アクトスりんくう店 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助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。
- **らくらくエアロ(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助めの、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。
- **脂肪燃焼エアロ(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高めます。
- **シェイプアップボクシング(30)**
強度 ●● 難易度 ●
ボクシングの動きを中心に音楽に合わせて楽しむクラスです。ストレス解消、シェイプアップに最適です。
- **フラダンス(60)**
強度 ● 難易度 ●
アロハの音楽にあわせ、ゆったりと体を動かすクラスです。
- **入門サルサ(60)**
強度 ● 難易度 ●
全員のダンス初心者の方でも、安心してサルサを楽しめるサルサ入門のクラスです。
- **太極拳(60)**
強度 ● 難易度 ●
中国武術を源とした心身の健康法です。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。
- **健康体操(60)**
強度 ● 難易度 ●
東洋・西洋医学を取り入れ無理のない動きで肩こりや腰痛、便秘、冷え性などを緩和・改善するクラスです。
- **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。
- **パワーヨガ(60)**
強度 ●● 難易度 ●●
ヨガの動きをさらにダイナミックにし、代謝を高め、脂肪燃焼、シェイプアップにも効果的なクラスです。
- **バランスヨーガ(60)**
強度 ●● 難易度 ●
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。
- **ボディピラティス(60)**
強度 ●~ 難易度 ●
深い呼吸をすることによって、体幹をコントロールしながら身体を鍛えていくクラスです。
- **ベリーダンス(60)**
強度 ● 難易度 ●
お腹・腰を中心に動かしながら、体全体で踊るアラブ発祥の踊りのクラスです。

アクトスオリジナル

- **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クラスです。基礎体力向上やシェイプアップにも効果的です。
- **バトルミックス(45)**
強度 ●●●~ 難易度 ●●~
音楽に合わせて、様々な格闘技の動きを楽しむクラスです。シェイプアップやストレスの発散に効果的です。
- **ランピングアップ(45)**
強度 ●● 難易度 ●●
ランプ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をしていただき、全身の引締めを目的としたクラスです。
- **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。全身をほぐしながら、心身のリラックスができるクラスです。
- **ボール(30)**
強度 ● 難易度 ●
大きなボールで楽しく運動し、バランス感覚や柔軟性の向上を目的としたクラスです。
- **B-ランプ(30)**
強度 ● 難易度 ●
ランプ台を使いヨガの様なスローなエクササイズを行うことで効率良く背面部を引き締め、更に柔軟性、バランス力の向上を目的としたクラスです。

プールプログラム

- **アクアウォーキング(30)**
強度 ● 難易度 ●
膝や腰への負担が少ない水中歩行のクラスです。
- **アクアダンベル(30)**
強度 ●● 難易度 ●~
プラスチック製のダンベルを両手に持ち、音楽に合わせて水中で体を動かすエクササイズです。
- **ショートアクア(30)**
強度 ● 難易度 ●~
リズムに乗って水中で楽しく全身を動かすアクアピクスの30分間ショートバージョン。初めての方でも安心して行なえます。
- **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。
- **若葉スイム**
強度 ● 難易度 ●
泳げない方でも安心して、水に慣れて浮く練習からバタ足まで。水泳の基本中の基本をスタッフと楽しむクラスです。
- **りんくうスイマーズ**
強度 ●~ 難易度 ●~
初めての方でも安心して、皆様で泳ぎを楽しめる時間です。お気軽にご参加下さい。
- **アクトスカップ サークル**
強度 ●~ 難易度 ●~
アクトスカップの為に、皆で泳ぎを楽しむサークル活動の時間です。