

スタジオ・プールプログラム週間予定表 2010.8月～

月曜日		火曜日		水曜日		木	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
10:00	10:15～10:30	10:15～10:30		10:15～10:30			10:15～10:30					
30	おはようストレッチ	おはようストレッチ		おはようストレッチ			おはようストレッチ					
11:00	10:45～11:45	10:45～11:15	10:45～11:15	10:45～11:15	10:45～11:15		10:45～11:45	10:45～11:15	10:30～11:30		10:30～11:00	
30	脂肪燃烧 エアロ60 武田(由)	アquaウォーキング30 鈴木(佑)	ボール30 渡会	初めてクローラ 柵木	かんたんピクス30 豊田		アquaウォーキング30 渡会	アquaウォーキング30 鈴木(佑)	ピラティス60 佐藤		かんたんピクス30 花田	
12:00	11:30～12:00	11:30～12:30		11:30～12:15	11:30～12:00		おはよう 太極拳60 野村	アquaダンベル30 鈴木(佑)	11:45～12:45		11:15～12:15	
30	エアロ60 若葉スイム 鈴木(佑)	優しいヨガ60 野口		トライ エアロ45 豊田	若葉スイム 後藤		野村	アquaダンベル30 鈴木(佑)	パラエティ60 毎週内容変更 豊田		脂肪燃烧 エアロ60 花田	
13:00	12:00～12:30	12:15～13:00		12:30～13:15			12:00～12:30		13:00～14:00	13:00～13:45	13:15～14:00	
30	ボール30 中村(栄)	プライベート レッスン【有料】 鈴木(佑)		ステップ45 曾我			入門ピラティス30 鈴木(浩)		ラテン エアロ60 花田	ミットアqua45 野口	ボディコン45 宮下	
14:00	12:45～13:15	13:00～13:45	13:00～13:45	13:30～14:15	13:00～13:45		12:45～13:45		14:15～15:00		14:15～15:00	
30	ステップ30 鈴木(浩)	優しい エアロ45 花田	ミットアqua45 野口	優しい エアロ45 曾我	アquaピクス45 豊田		パワーヨガ60 鈴木(浩)	13:30～14:00 ゆったりクローラ 鈴木(佑)	ボディコン45 渡会		優しい エアロ45 坪内	
15:00	13:30～14:30	14:00～14:30	14:00～14:30	14:30～15:30	14:00～14:45		鈴木(浩)		15:15～15:45		15:15～16:00	
30	優しいヨガ60 鈴木(浩)	優しい エアロ45 花田	初めて背泳ぎ 柵木	パワーヨガ60 結城	プライベート レッスン【有料】 鈴木(佑)		かんたんピクス30 野口		ストレッチボール30 渡会		アロマ ストレッチ リラックス45 坪内	
16:00	14:10～15:10	14:30～15:30	14:30～15:30	14:45～15:45	14:30～15:30		14:45～15:45					
30	ピラティス60 佐藤	ピラティス60 佐藤	ピラティス60 佐藤	脂肪燃烧 エアロ60 野口	レッスン【有料】 鈴木(佑)		脂肪燃烧 エアロ60 野口					
17:00	16:00～16:15	16:00～16:15	16:00～16:15	16:00～16:15	16:00～16:15		16:00～16:15					
30	JOYトレ☆	JOYトレ☆	JOYトレ☆	JOYトレ☆	JOYトレ☆		JOYトレ☆					
19:00	19:00～20:00	19:00～19:45	19:00～19:30	19:00～19:30	19:15～20:00		19:00～19:30		19:00～20:00			
30	優しいヨガ60 中村(久)	トライ エアロ45 曾我	B-RAMP 30 中村(栄)	ボール30 宮下	アquaピクス45 塩野谷		ボール30 宮下		ジャイロキネシス 60 佐藤			
20:00	20:00～20:45	20:00～20:45	20:15～20:45	19:45～20:45			19:45～20:45		20:15～21:00			
30	エアロ45 河邊	優しい エアロ45 武本	アquaダンベル30 鈴木(佑)	ピラティス60 佐藤			ZUMBA60 豊田	20:30～21:00 ゆったりクローラ 鈴木(佑)	バトルミックス 45 坪内			
21:00	21:15～22:15	21:00～22:00	21:00～21:30	21:00～22:00	21:00～21:30		21:00～22:00		21:15～21:45			
30	脂肪燃烧 エアロ60 Naoki	ラテン エアロ60 花田	パラエティスイム 鈴木(佑)	脂肪燃烧 エアロ60 かすみ	若葉スイム 鈴木(佑)		優しいヨガ60 鈴木(浩)		ストレッチボール30 坪内			
22:00					21:35～22:05 初めてクローラ 鈴木(佑)							
30												

- 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『スタジオ掲示版』に参加者カードをセット致します。レッスン前に担当インストラクターにお渡しください。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。

★パラエティレッスンは……

クラスが毎週変更になる。お楽しみクラスです。クラスの案内は館内掲示板にてご確認ください。カメラ付き携帯で、こちらからご確認いただけます。

アクトス豊橋
0532-55-6000

グループエクササイズクラス案内

スタジオプログラム

アクトスが自信を持ってお勧めする究極の癒し&調整プログラム

- **優しいヨガ80** 強度 ★ 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。体が硬いと思ってみる方も安心してご参加いただけます。
難易度 ★
- **パワーヨガ80** 強度 ★★ ヨガの動きをダイナミックにし流れを作りながら行なっていきます。基礎代謝や脂肪燃焼、バランス感覚向上などの効果があるクラスです。
難易度 ★★
- **入門ピラティス30** 強度 ★~ ピラティスの呼吸法を行ないながら、体をコントロールして動かすことで、姿勢の改善や体幹部の引締め、基礎代謝向上に効果的なクラスです。
難易度 ★~
- **おはよう太極拳80** 強度 ★ 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(調息)を養うことができるクラスです。
難易度 ★
- **ジャイロキネシス60** 強度 ★ 体を「丸める・反る・横に曲げる・ねじる」という動きで、リンパの流れをよくしていくクラスです。
難易度 ★

シェイプアップ&基礎体力向上プログラム

- **かんたんピクス30** 強度 ★ スタジオレッスン初挑戦の方、久しぶりに運動される方にお勧めのクラスです！歩くことから始め、運動する気持ち良さや汗をかく爽快感が味わえます。
難易度 ★
- **ショートエアロ30** 強度 ★★ 優しいエアロの30分クラスです。基本ステップが中心で初心者や体力に自信がない方にお勧めのクラスです。
難易度 ★★
- **優しいエアロ45** 強度 ★★ エアロピ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ないます。基礎体力向上を目的とし、無理なくご参加いただけるクラスです。
難易度 ★★
- **脂肪燃焼エアロ60** 強度 ★★★ 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。
難易度 ★★★
- **トライエアロ45** 強度 ★★★★★ 優しいエアロに慣れてきた方、基本ステップの名前がご理解いただけただけの方へお勧めの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。
難易度 ★★★★★
- **ステップ30** 強度 ★★~ ステップ台の昇降運動により、下半身の強化や引締めを効果的にこなせるクラスです。
難易度 ★★~
- **ステップ45** 強度 ★★~ ステップ台の昇降運動により、下半身の強化や引締めを効果的にこなせるクラスです。
難易度 ★★~
- **シェイプボクシング45** 強度 ★★~ リズムに合わせて、様々な格闘技の動作を楽しむシェイプアップ・ストレッチに効果的なクラスです。
難易度 ★★~
- **ラテンエアロ60** 強度 ★★★ エアロピ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。
難易度 ★★★
- **ZUMBA60** 強度 ★~ ラテン系の音楽とダンスを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。
難易度 ★~
- **バラエティー80** 強度 ★★★★★ 毎週プログラムが変わるお楽しみレッスンです。内容は毎月掲示板にてご案内させていただきます。
難易度 ★★★★★

アクトス豊橋店は、優しい・楽しい・気持ちいいレッスンを提供いたします。

アクトスが誇るオリジナルプログラム

- **B-RAMP 30** 強度 ★ 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。【女性限定】
難易度 ★
- **ランピングアップ45** 強度 ★★ 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す。
難易度 ★★
- **ボール30** 強度 ★ 大きなボールを使用し、腰痛・肩こり改善に効果的なクラスです。また、ボールの特性を活かしバランス感覚の向上、ウエスト周りのシェイプアップにも効果的です。
難易度 ★
- **ボディコン45** 強度 ★★ 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。
難易度 ★
- **ストレッチボール30** 強度 ★ 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。受講前後で違いを体感いただけます。
難易度 ★
- **バトルミックス45** 強度 ★★~ キックやパンチを入れて、楽しんで汗をかいていくクラスです。ストレス解消にもなりません！！
難易度 ★★~
- **アロマストレッチリラクセス45** 強度 ★ アロマの香りに癒され、全身をゆっくりストレッチしていきます。日頃の疲れを取るクラスです。
難易度 ★
- **おはようストレッチ** 強度 ★ 朝目覚めていない体をゆっくり伸ばしていきましょう。運動前の準備運動です。
難易度 ★

プールプログラム

年中快適プールで、目的に合わせてアクアエクササイズ

- **アクアダンベル30** 強度 ★ 水の中でのダンベル運動です。プラスチック製のダンベルで筋肉や関節のコンディショニングやシェイプアップに最適です。
難易度 ★
- **アクアウォーキング30** 強度 ★ 水に入るのが不安な方や水中でどのように運動したらのよいのかわからない方へお勧めの水中歩行のクラスです。
難易度 ★
- **ミットアクア45** 強度 ★★ 水かき付きの手袋で水を捉える・切る・運ぶ・衝撃を抑える等の様々な動きを取り入れた全身運動です。(強度は調整可能です)
難易度 ★★
- **アクアピクス45** 強度 ★★ 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なうエアロピクスクラスです。
難易度 ★★~
- **各種泳法レッスン** 強度 ★ 専門のインストラクターが、各種泳法をやさしくご案内させていただきます。不安な方は、スイミングアドバイザーまでご相談ください。
難易度 ★

◆ 星の数は、強度と難易度を表しております。
★ …… 体力に自信の無い方でも、無理なく行なえるクラスです。
★★ …… ★1つに慣れてきた方にお勧めのクラスです。
★★★ …… ★2つに慣れてきた方にお勧めのクラスです。
★★★★ …… ★3つに慣れてきた方にお勧めのクラスです。

ジムで簡単エクササイズ

■ **JOYトレ★** ジムフロアで行う、15分のお手頃エクササイズ。内容は参加してのお楽しみ！

Sports Club AXTOS