

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:30~11:00 ボール30 戸田 千晴	10:30~11:00 ショートエアロ30 越智 愛紗美	10:30~11:15 ZUMBA45 竹中 有里	10:30~11:15 ランピング アップ45 今井 美保	10:30~11:15 やさしい エアロ45 越智 愛紗美	10:30~11:30 モーニング パラエティ60 掲示板にて告知
11:15~12:00 ボディコン45 戸田 千晴	11:10~12:10 脂肪燃焼 エアロ60 越智 愛紗美	11:30~12:00 B-Ramp30 中根 衣莉	11:30~12:00 ボディシェイパー30 坪塚 敏裕	11:45~12:15 ストレッチボール30 戸田 千晴	11:45~12:30 ランピング アップ45 今井 美保
12:15~13:15 パワー ヨガ60 大橋 よしの	12:25~13:25 気功60 渡邊 由美子	12:15~13:00 ステップ45 中根 衣莉	12:15~13:15 やさしいヨガ60 青木 理恵	12:30~13:15 ボディコン45 戸田 千晴	13:00~13:45 やさしい エアロ45 青木 春奈
13:30~14:15 やさしい エアロ45 加藤 美穂子	13:35~14:05 B-Ramp30 上野 利子	13:15~14:15 パワー ヨガ60 中根 衣莉	13:30~14:15 フィットネス ベリーダンス45 横井 美紀子	13:30~14:00 ボール30 戸田 千晴	14:00 シェイプ15
14:30~15:15 ZUMBA45 加藤 美穂子	14:15~14:45 ショートエアロ30 横井 純子	14:30~15:00 ボール30 戸田 千晴	14:30~15:30 脂肪燃焼 エアロ60 加藤 美穂子	14:15~15:15 パワー ヨガ60 松谷 友紀子	14:30~15:15 アロマ リラックス45 今井 美保
	15:00~16:00 はだしピクス60 横井 純子	15:15~16:00 バトルミックス45 戸田 千晴			
19:00~19:45 ランピング アップ45 今井 美保	19:00~19:45 ZUMBA45 佐々木 美穂	19:00~19:45 入門ステップ45 青木 春奈	18:45~19:30 ボディコン45 今井 美保	18:45~19:15 ボディシェイパー30 坪塚 敏裕	
20:00~20:45 バトルミックス45 戸田 千晴	20:00~21:00 脂肪燃焼 エアロ60 石川 由紀子	20:00~20:45 ボディコン45 今井 美保	19:45~20:30 がんばる エアロ45 中根 衣莉	19:30~20:30 やさしいヨガ60 山田 ふをれ	
21:00~22:00 コンビネーション エアロ60 余吾 ゆかり	21:15~22:00 やさしいファンク45 中山 律子	21:00~22:00 パワー ヨガ60 松谷 友紀子	20:45~21:15 B-Ramp30 中根 衣莉		
			21:30~22:15 バトルミックス45 戸田 千晴		



アクロスWill  
名古屋みなと店  
www.axtos.com

**みなと店からのお知らせメール登録**

カメラ付き携帯で、右記のQRコードを読み込んでアクセスして下さい。登録後、登録完了メールが送信されます。



- 安全管理上、レッスンを開始以降の途中入場はご遠慮ください。
- レッスンを開始30分前よりスタジオ前にて参加者カードを配布いたします。レッス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。
- 原則として参加者カードはお一人様一枚、ご自身が参加するものとさせていただきます。

## エンジョイ プチ レッスン!

ジムフロアにて定期的にプチプログラムを実施致します。短時間のお手軽プログラムです。お気軽にご参加下さい。※時間・内容は掲示板プログラムにてご確認くださいませ。

シェイプタイム 約15分~

- ◆おなかシェイプ  
お腹周りを引き締めたいという方におススメ! スタッフの掛け声と、音楽に合わせて楽しく腹筋運動が出来ます。
- ◆ミニボール  
小さなやわらかいボールを使い、体幹部を意識しながら、体全身を鍛えるクラスです。
- ◆チューブdeシェイプ  
チューブを使い、全身を鍛えていくクラスです。音楽に合わせて、楽しく引き締めます。
- ◆ダンベルシェイプ  
ダンベルを使い体の部位をしっかりと引き締めていくクラスです。音楽に合わせて、楽しくシェイプアップ。

フロアでストレッチ

バランス調整タイム 約15分~

- ◆ゆったりストレッチ  
定期的にフロアで5~10分程度のストレッチを行います。円柱型のボールを使い、普段伸ばしにくい体の運動前、運動後にお気軽にご参加頂けます。
- ◆しっかりストレッチ  
定期的にフロアで15分程度のストレッチを行います。念入りにストレッチされたい方、体の柔軟性をUPさせたい方におススメです。
- ◆ストレッチボール  
ストレッチボールを使い、普段伸ばしにくい体の奥底の筋肉を伸ばします。肩こり、腰痛の方にもおススメです。
- ◆ホスラチェアde骨盤体操 (定員5名)  
骨盤周りを音楽に合わせてほぐしていきます。体の柔軟性、お腹の引き締めにも効果的です。

# エクササイズクラス案内

## アク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

気持ちいいの提供



- やさしいヨガ 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方も安心してご参加いただけます。
- 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います。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。
- 氣功 60分 ★ 心と身体の治癒力、免疫力、調整力を高める事を目的とします。中国伝統の健康法で身体の元気を養いましょう。
- ピラティス 30分 45分 ★★ 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。
- はだしビクス 60分 ★ 裸足で行う脂肪燃焼運動と足のむくみを取るマッサージを組み合わせた誰でもご参加頂ける、体質改善のクラスです。

## シェイプアップ&基礎体力向上プログラム

楽しいの提供




- ショートエアロ 30分 ★★ やさしいエアロの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。
- やさしいエアロ 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ないます。基礎体力向上を目的とし、年齢や体力に関係なく無理なくご参加いただけるクラスです。
- 跳ばないエアロ 45分 ★★ エネルギッシュに動きたい方、走ることが苦手な方。エアロビクスに十分に慣れてきた方へお勧めのクラスです。
- 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。
- がんばるエアロ 45分 ★★ 優しいエアロに慣れてきた方、基本ステップの名前をご理解いただけた方へお勧めの本格的なエアロビクスをお楽しみいただけるクラスです。
- コンビネーションエアロ 60分 ★★ 適度な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したい方へお勧めのクラスです。
- 入門ステップ 45分 ★~ ステップ台の昇降運動により、下半身の強化や、引き締めに効果的に行えるクラスです。
- やさしいファンク 45分 ★ ファンククラス初めての方にお勧めの初心者クラスです。ファンク系の音楽にのりながら気軽に身体を動かしましょう。
- フィットネスベリーダンス 45分 ★ お腹周りを中心に動かしながら、初心者の方でも有酸素効果の高い美容や健康に良い、アラブ発祥の踊りのクラスです。  
【女性限定のクラスです】
- ZUMBA 45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、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。
- パラエティー 45分 ★~ 毎週プログラムと担当者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。
- 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。

## アクスが誇るオリジナルプログラム

優しさの提供



- ランピングアップ 45分 ★★ RAMP台を使い、エアロビクスの要素を取り入れた脂肪燃焼やシェイプアップの効果が高いクラスです。4拍子のリズムでエネルギッシュに動きましょう。  

- 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。  
【女性限定のクラスです】
- ボール 30分 ★ 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。
- 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 ★★ 音楽に合わせてさまざま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。
- ボディシェイパー 30分 ★★ 音楽に合わせて楽しくバーベル運動していただく、全身引き締めを目的としたクラスです。
- ストレッチボール 30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。受講前後で違いを体感いただけます。
- アロマリラックス 45分 ★ アロマの香りに癒され、日頃の疲れを取り全身をゆっくりとストレッチします。

### 【★の数は、強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。

◆レッスンについてのご相談は、お近くのスタッフまで！！

**Sports Club AXTOS**