

# スタジオ・プールプログラム週間予定表

アクトス上越

2010年6月7日改訂

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 おはようストレッチ15	10:30~11:00 アクアウォーキング30 池田	10:30~10:45 おはようストレッチ15		10:30~11:30 ヨガ60 アンダーソン(40名)	10:30~11:30 水泳を始めよう	10:30~11:15 ボディコン45 西岡(30名)	10:45~11:15 アクアウォーキング30 塩澤	10:30~11:30 ヨガ60 五十嵐(40名)	10:30~11:30 スイミングスクール ジュニアⅠ~Ⅲ		
11:00~11:45 優しいエアロ45 濁川(40名)	11:15~11:45 25M泳ごうロール	11:00~11:30 ボディコン30 竹尾(30名)	11:00~11:30 チャレンジスイム 青泳ぎ	11:45~12:15 バトルミックス30 大塚(40名)	11:45~12:30 アクアピクス45 石橋	11:30~12:30 ペルヴィス・フロー 60 畑山(30名)	11:30~12:00 かんたんアクア30 塩澤	11:45~12:15 ショートエアロ30 五十嵐(40名)	10:15~11:15 11:20~12:20 (最大4コース使用)		
12:00~12:45 ポル・ブラ45 濁川(30名)		11:45~12:45 脂肪燃焼60 白砂(40名)	11:45~12:15 アクアシェイプ30 杉田	13:00~13:45 エンジョイエアロ45 濁川(40名)		12:45~13:30 優しいエアロ45 斎藤(千)(40名)	12:45~13:30 チャレンジスイム 平泳ぎ(偶数月) パタフライ(奇数月)	12:30~13:00 かんたんステップ30 五十嵐(30名)			
13:00~13:45 初級ステップ45 白砂(30名)	13:00~13:30 チャレンジスイム 背泳ぎ	13:00~13:30 かんたんピクス30 竹尾(40名)	13:00~13:30 水泳を始めよう	14:00~14:30 ボディセラピー30 濁川(30名)	14:00~14:30 アクアウォーキング30 塩澤	13:45~14:30 フラダンス45 鈴木(40名)	14:00~14:30 アクアシェイプ30 塩澤	13:30~14:30 ラテンエアロ60 畑山(40名)			
14:00~14:45 パワーヨガ45 大塚(40名)	14:00~14:45 アクアピクス45 石橋	13:45~14:15 かんたんステップ30 濁川(30名)	13:45~14:15 水泳を始めよう	14:45~15:30 ボディコン45 齋藤(圭)(30名)		14:45~15:15 かんたんピクス30 池田(40名)	14:45~15:15 肩こり腰痛改善30 西岡(20名)	14:45~15:15 スイミングスクール ジュニアⅢ 14:00~15:00 (最大4コース使用)			
15:00~15:30 肩こり腰痛改善30 堀川(20名)	15:00~15:30 スイミングスクール ジュニアⅠ・Ⅱ 15:45~16:45 16:50~17:50 (最大4コース使用)	14:30~15:15 パワーヨガ45 西岡(40名)	14:30~15:00 アクアダンベル30 塩澤			19:00~19:45 ダンスエアロ45 斎藤(千)(40名)		15:30~16:00 アクアウォーキング30 杉田			
19:00~19:30 ボディコン30 齋藤(圭)(30名)		19:00~19:30 かんたんピクス30 池田(40名)		20:00~20:45 ランピングUP45 池田(30名)		20:00~20:45 かんたんピクス30 竹尾(40名)		15:30~16:00 アクアウォーキング30 杉田			
19:45~20:45 脂肪燃焼60 白砂(40名)	20:00~20:30 アクアシェイプ30 杉田	19:45~20:30 ボディコン45 池田(30名)	20:00~20:30 アクアダンベル30 塩澤	21:00~21:30 シェイプ30 池田(30名)		20:00~20:45 初級ステップ45 白砂(30名)	20:00~20:45 アクアピクス45 石橋	16:00~16:30 スイミングスクール ジュニアⅠ~Ⅲ 15:45~16:45 16:50~17:50 17:55~18:55 (最大4コース使用)			
21:00~21:30 肩こり腰痛改善30 大塚(20名)	21:00~21:45 アクアピクス45 石橋	20:45~21:30 バトルミックス45 大塚(40名)	20:45~21:15 ワンポイントスイム			21:00~21:30 肩こり腰痛改善30 竹尾(20名)		16:30~17:00 アクアウォーキング30 杉田			
			泳法内容は毎月 変更となります。					17:00~17:30 スイミングスクール ジュニアⅠ~Ⅲ 15:45~16:45 16:50~17:50 17:55~18:55 (最大4コース使用)			

※内容は毎週変更となります。別紙にてお知らせさせて頂きます。

- 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。
- 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20名以上より3コースを使用させて頂きます。(※アクアウォーキングは16名以上より)

各店タイムテーブル・バラエティの内容は、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から！  
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

- **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。
- **ショートエアロ30** 強度: ●●○○○ 難易度: ●●○○○  
 初級エアロの30分クラスです。あまり走らない基本動作が中心で初心者や体力に自信が無いという方にお勧めのクラスです。
- **優しいエアロ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。
- **ダンスエアロ45** 強度: ●●○○○ 難易度: ●●○○○  
 エアロピクスの動作にダンス系の動きを取り入れ、音楽・振り付けを楽しむクラスです。
- **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。
- **エンジョイエアロ45** 強度: ●●●～ 難易度: ●●●○○  
 エアロピクスの基本動作に慣れてきた方におすすめです。エアロピクス独特の振り付け・構成に慣れ、楽しむことが体感できるクラスです。
- **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。
- **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45・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づくりが出来ます。
- **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。
- **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。
- **ペルヴィス・フロア60** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○  
 「振る・揺する」の動きで骨格筋にアプローチします。ラテンの音楽にあわせ、前半はマットを使って調整し、後半は素足でペルヴィスダンスを行います。
- **フラダンス45** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○  
 年齢、体力に関係なく、ゆったりとした音楽でハワイアンダンスを楽しめます。下半身やウエスト周りのシェイプアップにも効果的なクラスです。
- **ボディ・セラピー30** 強度: ○○○○○ 難易度: ○○○○○  
 足裏のツボ経絡やリフレクソロジー、リンパの流れを整え心身ともに綺麗にするセルフコンディショニングのクラスです。
- **ポルド・ブラ45** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○  
 快ち良い音楽に合わせて身体を動かしながら肉体的・精神的に身体を調整していく新感覚のダンスコンディショニングエクササイズ。

- **ランピング UP45** 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、エネルギッシュに動きましょう。
- **ボディコン30・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。
- **バトルミックス30・45** 強度: ●●●～ 難易度: ●●～  
 音楽に合わせて、様々な格闘技(パンチやキックなど)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。
- **おはようストレッチ15** 強度: ○○○○○ 難易度: ○○○○○  
 気持ちよく体をほぐします。プールだけ利用される方にもお勧めのクラスです。
- **肩こり腰痛改善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。
- **ストレッチ&リラクゼーション45** 強度: ○○○○○ 難易度: ○○○○○  
 上半身から順に下半身までの全身のストレッチをじっくり行ないます。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。
- **シェイプ30** 強度: ●～ 難易度: ●○○○○  
 音楽に合わせてながら短い時間で筋力トレーニングを行うクラスです。

プールプログラム

- **泳法レッスン30** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○  
**プール** 楽しく泳ぎを覚えるクラスです。各泳法を初めて泳ぐという方が対象になります。
- **アクアウォーキング30** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○  
**プール** 様々な水中歩行を楽しんでいただけるクラスです。
- **アクアシェイプ30** 強度: ●●～ 難易度: ●～  
**プール** 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。
- **アクアダンベル30** 強度: ●●～ 難易度: ●～  
**プール** 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。
- **かんたんアクア30** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○  
**プール** アクアピクスをこれから始めたい方へ最適です。簡単な動きを音楽に合わせてながら気軽に水中運動を楽しむクラスです。
- **ショートアクア30** 強度: ●●○○○ 難易度: ●●～  
**プール** 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30分のアクアピクスクラスです。
- **アクアピクス45** 強度: ●●○○○ 難易度: ●●～  
**プール** 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ピクスクラスです。

■  このマークがある時間帯は、スタッフが一緒に運動をご案内致します。時間は15分くらいですが、お気軽にご参加ください。

プール



Sports Club AXTOS