

	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	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン		スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン
10:00	10:15~10:30 おはようST			10:30~11:30 パワーヨガ	10:30~11:00 石川		10:15~10:30 おはようST				10:30~11:30 ヨガ60			10:30~11:15 ランピング			10:30~11:00 青竹ステップ		
11:00	10:45~11:15 はだしピクス			60 前川	11:15~12:00 アクアピクス		10:45~11:30 初級	11:00~11:30 初級クロール			11:30~12:00 柳野			アップ45 石川			11:15~11:45 かんたんピクス30		11:15~11:30 おなかシェイプ
12:00	11:30~12:30 足裏セラピー	11:30~12:00 はじめてスイム30		11:45~12:30 ダンス	45 石川	11:45~12:00 ストレッチボール	11:45~12:45 脂肪燃焼	12:00~12:45 アクアピクス			11:45~12:15 かんたんピクス30			B-RAMP30 石川			12:00~12:45 中級		12:15~12:30 ストレッチボール
13:00	12:45~13:30 中級	12:15~12:45 初級バタフライ		12:45~13:15 かんたんピクス30	12:45~13:15 初級平泳ぎ		13:15~14:15 ヒップホップ	13:45~14:15 背泳ぎ			12:30~13:15 ボディコン45			13:00~13:45 中級	12:30~13:00 初級背泳ぎ		13:05~13:20 プールでシェイプ		
14:00	13:45~14:15 B-RAMP30	14:00~14:45 アクアピクス		13:30~14:00 ステップ30	13:30~14:00 初級クロール	13:45~14:00 first-B	60 濱田	14:30~15:30 ヨガ60			13:30~14:00 ポール30			14:00~14:45 パフォーマンス	13:15~13:45 クロール		13:30~14:15 ショートアクア30		
15:00	14:30~15:15 バトル	14:30~14:45 青竹ふみふみ		14:15~14:45 ポール30			14:30~15:00 みんなですイム	14:30~15:00 石川			14:15~15:00 初級			14:00~14:15 エクセス45	14:00~14:15 ストレッチ		14:15~14:45 クロール		
16:00	15:30~16:00 ストレッチボール30				15:00~15:15 下半身シェイプ		15:00~15:15 下半身シェイプ				15:15~16:15 パワーヨガ			15:00~16:00 ヨガ60			15:00~15:45 ストレッチ		
18:30		18:30~18:45 下半身シェイプ			18:30~18:45 上半身シェイプ						18:30~18:45 ストレッチ								
19:00	19:30~20:00 シェイプボクシング30	19:30~20:00 初級背泳ぎ		19:15~19:45 ショートエアロ30	19:00~19:30 クロール		19:30~20:30 ヨガ60	19:00~19:30 初級平泳ぎ			19:30~20:00 かんたんピクス30			19:00~19:45 ボディコン45			19:30~19:45 おなかシェイプ		
20:00	20:15~21:00 中級	20:30~21:00 ショートアクア30	20:30~20:45 青竹ふみふみ	20:00~21:00 パワー	20:00~20:30 みんなですイム	20:00~20:15 first-B	20:45~21:30 初級	19:50~20:05 プールでシェイプ			20:15~21:15 脂肪燃焼			20:00~20:30 田中			20:00~20:30 ストレッチボール30		
21:00	21:15~22:00 ダンス			21:15~22:00 バトル			21:45~22:30 エアロ45	20:15~21:00 アクアピクス			21:30~22:00 ポール30			20:30~21:00 初級バタフライ					
22:00				21:45~22:00 ミックス45			ステップ45	45 米谷			60 前田								

休館日

- 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。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。



お知らせメールのご案内

急なレッスン・インストラクター変更や
パラエティーレッスンのお知らせメール
の配信はこちらからご登録頂けます。



タイムテーブルの確認は
www.axtos.com

グループエクササイズのご案内

究極の癒し&調整プログラム				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
ストレッチ (ST)	15分	☆	☆	体をゆっくり伸ばしていきましょう。運動前後の準備・整理体操です。
ストレッチポール	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。レッスン前後で体感頂けます。
ストレッチ & リラク	45分	☆	☆	ストレッチを行いながら、心身ともにリラックスできるクラスです。ゆっくり身体の疲れを癒します。
足裏セラピー & ヨガ	60分	★	★	足裏を刺激しながら、自然治癒力を回復させ心身ともにリラックスできるクラスです。また身体の柔軟性を高め、身体調整力の向上にも効果的なクラスです。
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いっしょやる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っていきます。基礎代謝や脂肪燃焼、バランス感覚向上に効果のあるクラスです。

シェイプアップ&基礎体力向上プログラム				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
はだしビクス	30分	★	★	裸足で行う歩くことを中心にしたエアロビクスです。足裏を刺激し血行を促進します。エアロビクス初心者にお勧めのクラスです。
かんたんビクス	30分	★	★	スタジオレッスン初挑戦の方や運動をするのが久しぶりの方に勧めのクラスです。歩くことから始めていき、運動する気持ち良さや汗をかく爽快感が味わえます。
ショートエアロ	30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います。基礎体力や心肺機能向上を目的とし、年齢や体力に関係なくご参加頂けるクラスです。
初級エアロ	45分			
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。
中級エアロ	45分	★★★	★★★	初級エアロに慣れた方、基本ステップの名前がご理解頂いた方へ勧めの本格的なエアロビクスをお楽しみ頂けるクラスです。
シェイプボクシング	30分 45分	★ ★★	★ ★★	ボクシングの動作を主とした格闘技プログラムです。シェイプアップ・ストレス発散に効果的です。
ステップ	30分 45分	★★~	★★	ステップ台の昇降運動により、基礎体力の向上を目指します。下半身の強化や引き締めにも効果的なクラスです。

お楽しみファンプログラム				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
ヒップホップ	60分	★★	★★	独自のリズムとビートの利いた音楽に合わせて、楽しく体を動かすクラスです。リズムや音楽によって全身を使い、楽しく踊りましょう。
パフォーマンスエクス	45分	★★~	★★~	J-POPを使用したダンスエアロビクスです。踊りながら口ずさみましょう。
ダンスエアロ	45分	★★~	★★~	音楽を楽しみながらダンスの要素を取り入れて、エアロビクスを楽しんで頂くプログラムです。

アクトスが誇るオリジナルプログラム				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
B-RAMP	30分	★	★	B=Beautiful Behind Body(後ろ姿を美しく)をテーマに、体の背面部(背中、腰、お尻、太もも)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レッスンです。
ランピングアップ	45分	★★	★★	台を使い、エアロビクスの要素を取り入れたシェイプクラスです。4拍子のリズムでエネルギーに動きましょう。
バトルミックス	45分	★★★	★★	音楽に合わせて、パンチやキックなど格闘技の動作を楽しむクラスです。シェイプアップ・ストレス発散に最適です。
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。
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。

年中快適水中プログラム				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
プールでシェイプ	15分	★	★	水中でウォーキングと筋トレを行うクラスです。
アクアウォーキング	30分	★	★	水に入るのが不安な方や水中でどのように歩いてよいのか分からない方へ効果的な歩き方を紹介しながら歩行するクラスです。
ショートアクア	30分	★★	★★	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ビクスクラスです。
アクアビクス	45分			