

アクトス箱崎 スタジオ・プールプログラム週間予定表

H20年 5月16日～

	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		
10:00							休 館								
30	10:30~11:00 かんたんピクス30 井上	10:30~11:00 アクアシェイプ30 長副	10:30~11:30 ヨガ60 脇田		10:45~11:15 ランピング1・2・3 30 清嶋			10:30~11:30 脂肪燃焼エアロ60 岩崎	10:30~11:00 アクアダンベル30 長水	10:30~11:30 太極拳60 下野	10:10~12:35 ジュニアスイミング スクール				
11:00	11:15~12:00 初級エアロ45 井上		11:45~12:15 かんたんピクス30 江島		11:30~12:30 フラダンス60 塩塚			11:45~12:45 マスターズ スイミングスクール	11:15~12:15						
30	シェイプ15		12:20~12:50 かんたんステップ30 江島		12:45~13:30 初級エアロ45 金子					13:00~13:30 ショートエアロ30 江島					
12:00	12:45~13:45 ヨガ60 末松		13:00~14:00 健美操60 有馬		14:00~15:00 シェイプ15					13:45~14:30 ステップ45 江島					
13:00	14:00~14:30 かんたんステップ30 清嶋	14:00~14:45 アクアピクス45 甲斐	14:15~15:15 ラテンエアロ60 安田	14:15~15:00 アクアピクス45 大和	14:00~15:00 パワーヨガ60 角谷	14:00~14:45 ミットアクア45 長水			14:15~15:15 シェイプ15	14:30~15:00 アクアシェイプ30 長水			13:00~13:45 初級エアロ45 木之田		
14:00	14:45~15:45 鳴子ダンス 岸井		15:30~16:30 ルーシーダットン60 (タイ式ヨガ) 庄島		15:20~16:20 脂肪燃焼エアロ60 副島				14:15~15:15 ファンク60 末松		15:00~16:00 シェイプ15		14:00~14:30 シェイプ15 長水		
15:00		16:30~18:55 ジュニアスイミング スクール		16:30~18:55 ジュニアスイミング スクール							15:15~16:25 ジュニアスイミング スクール		14:45~15:30 ボディコン45 竹原		
16:00													15:45~16:15 ストレッチボール30 田中		
17:00															
18:00								日							
19:00	19:30~20:15 ボディコン45 竹原		19:30~20:00 ショートエアロ30 大和		19:30~20:30 格闘技EX60 竹本				19:15~20:00 ランピングアップ45 清嶋		19:30~20:00 ボール30 清嶋	20:00~21:00			
20:00	20:30~21:00 かんたんピクス30 平山	20:30~21:00 アクアシェイプ30 長副	20:15~21:00 ステップ45 大和	20:30~21:00 アクアダンベル30 長水	20:45~21:45 ヨガ60 脇田	20:10~20:40 アクアオーキング30 長水			20:15~21:00 中級エアロ 清嶋	20:45~21:15 アクアシェイプ30 長水	20:20~21:20 ヨガ60 末松	マスターズ スイミングスクール			
21:00	21:15~22:15 脂肪燃焼エアロ60 平山		21:15~21:45 ボディシェイパー30 竹原						21:15~22:15 パワーヨガ60 角谷						
22:00			21:50~22:20 ストレッチボール30 田中												
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分前よりジムカウンターにて参加者カードをお渡しします。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。

アクトス箱崎店 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 ●●
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。
- **初級エアロ(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。
- **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。
- **中級エアロ(45)**
強度 ●●●● 難易度 ●●●●
バランスの良い内容で本格的なエアロピクスを楽しみましょう。基本動作に慣れ、走るステップにも挑戦したい方にお勧めです。
- **ステップ(45)**
強度 ●●●●~ 難易度 ●●●●
基本ステップ動作になれてきた方へお薦めの基礎体力向上を目的としたクラスです。(強度は調節可能です)
- **ヨガ(60)**
強度 ● 難易度 ●~
腹式呼吸と独特のポーズで体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。
- **ピラティス(45)(60)**
強度 ●~ 難易度 ●
深い呼吸をする事によって、体幹をコントロールしながら身体を整えていきます。シェイプアップ効果の高いクラスです。
- **フラダンス(60)**
強度 ● 難易度 ●
ハワイの音楽に乗って、気持ちよく踊りましょう。
- **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を効かせ、踊ることを楽しむクラスです。
- **ファンク(60)**
強度 ●● 難易度 ●●
ファンクの音楽に乗って、かっこよく踊るクラスです。
- **格闘技EX(60)**
強度 ●●● 難易度 ●●~
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のクラスです。
- **鳴子ダンス(60)**
強度 ●● 難易度 ●●~
四国発祥の伝統的文化から生まれた踊りです。音楽に合わせてながら、鳴子を持って楽しく踊るクラスです。
- **ルーシーダットン(60)**
強度 ● 難易度 ●~
タイの仙人体操で、独特な呼吸法とともに簡単なポーズを行うことにより、体のゆがみを整え、筋力アップ、柔軟性の向上、心をリラックスさせるクラスです。

- **健美操(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、冷え性などを緩和するクラスです。
- **太極拳(60)**
強度 ● 難易度 ●~
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(調足)を養うことができるクラスです。

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。
- **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く、全身の引き締めを目的としたクラスです。
- **ランピング 1・2・3(30)**
強度 ● 難易度 ●
日本初登場！3拍子の心地良い音楽やRAMPの傾斜でお尻などを効果的にシェイプできる「新感覚」プログラムです。
- **ランピングアップ(45)**
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のクラスです。4拍子の音楽でエネルギーに動きましょう。
- **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 ●
座れるくらいの大きなボールで楽しく運動します。バランス感覚や柔軟性の向上を目的としたクラスです。

プールプログラム

- **アクアピクス(45)**
強度 ●● 難易度 ●●
水の特長(浮力・抵抗・水圧)を利用し、音楽に合わせてながら水中で全身を動かすクラスです。
- **ミットアクア(45)**
強度 ●●~ 難易度 ●●
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水中運動のクラスです。
- **アクアウォーキング(30)**
強度 ● 難易度 ●
陸上で歩くよりも負担が少なく、膝・腰痛の方にも無理なく行なえる水中歩行のクラスです。
- **アクアシェイプ(30)**
強度 ●●~ 難易度 ●●
水の抵抗を利用し、全身の引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 ●●
プラスチック製の水中用ダンベルを使い、浮力・抵抗を利用して、心肺機能を向上させるクラスです。