

アクトス桑名

スタジオ・プールプログラム週間予定表

H20.5月一部改定

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	スタジオ	プール
		9:50~10:35								10:00~10:15		10:00~10:15	
10:00~10:30 かんたんピクス30 安田 しのぶ		初級エアロ45 新 麻衣子		10:00~11:00		10:00~10:30 ステップ I 30 近藤 ゆかり	10:00~10:30 アクアウォーキング30 片山 迪	10:00~10:45		おはようST		おはようST	
				ヨガ60				初級エアロ45 中浜 亜希子			10:15~10:45 アクアウォーキング30 片山 迪		
10:40~11:25	10:50~12:00	10:45~11:45	10:45~11:30	近藤 ゆかり	10:50~12:00	10:45~11:45	10:50~11:35		10:50~12:00	10:30~11:30		10:30~11:00 バラエティ30 各週変更	
中級エアロ45 安田 しのぶ	レディース スイミング	コンビネーション エア 口60 山川 ルミ	アクアピクス45 油田 直美		レディース スイミング スクール (有料)	脂肪燃焼エアロ60 近藤 ゆかり	アクアピクス45 松野 みゆき	11:00~12:00	レディース スイミング スクール (有料)	フラダンス60 伊藤 麻枝	11:00~11:30 アクアダンベル30 岡澤 実		
11:35~12:35	スクール (有料)	12:00~12:45		11:15~12:00				パワーエアロ60 石原 淳子				11:15~12:15	バラエティ60
パワーヨガ60 安田 しのぶ		中級エアロ45 油田 直美		初級エアロ45 近藤 ゆかり		12:00~12:45				12:00~12:45			各週変更
		12:15~12:45		12:15~12:45 ボール30 大城 好美		ピラティス45 館 みゆき		12:15~13:00	12:15~12:45 アクアウォーキング30 吉良 裕代	Ramping Up45 大城 好美		12:30~13:00	
12:45~13:45	12:45~13:15 アクアウォーキング30 橋本 恵子	13:00~14:00		13:00~13:30 ボディシェイプ30 大城 好美	13:00~13:45 アクアピクス45 吉良 裕代	13:00~14:00		13:15~14:00	13:00~13:45			13:00~13:45	13:00~17:55
脂肪燃焼エアロ60 後藤 明美	13:30~14:00 アクアシェイプ30 片山 迪	HIPHOP60 石原 淳子		13:45~14:15 ストレッチボール30 大城 好美		パワーエアロ60 館 みゆき		中級エアロ45 館 みゆき	アクアピクス45 近藤 ゆかり	13:00~13:45	13:00~17:55	中級エアロ45 石原 淳子	ジュニア
14:00~14:30 Ramping1. 2. 3 梅木 康裕		14:15~14:45 ショートエアロ30 館 みゆき	14:00~15:10			14:15~14:45 ステップ I 30 中浜 亜希子	14:00~15:10			14:15~14:45 入門ピラティス30 館 みゆき		14:00~14:45	
14:45~15:30 ボディ コンディショニング45 梅木 康裕		15:00~16:00	マスターズ スイミング スクール (有料)	14:30~15:30		15:00~16:00	マスターズ スイミング スクール (有料)	15:00~15:45		15:00~15:45		14:30~14:45	スタッフバラエティ45 大城 好美
	15:15~18:55	ピラティス60 館 みゆき	15:15~18:55	コンビネーション エア 口60 安田 しのぶ		ヨガ60 中浜 亜希子	15:15~18:55	ステップ I 45 館 みゆき	15:15~18:55	15:00~15:45		15:00~15:45	15:00~15:45
	ジュニア スイミング スクール		ジュニア スイミング スクール		ジュニア スイミング スクール		ジュニア スイミング スクール		ジュニア スイミング スクール	ステップ II 45 藤田 美佐		15:00~15:45	ストレッチ&リラク45 大城 好美
18:30~18:45 リフレッシュST	(有料)	18:30~18:45 リフレッシュST	(有料)	18:30~18:45 リフレッシュST	(有料)	18:30~18:45 リフレッシュST	(有料)	18:30~18:45 リフレッシュST	(有料)	15:50~16:05		15:00~15:45	
19:00~19:30 サーキットトレーニング30 梅木 康裕		19:00~20:00		19:00~19:45		19:15~20:00				18:30~18:45 リフレッシュST		15:00~15:45	
		脂肪燃焼エアロ60 新 麻衣子		初級エアロ45 大城 好美		ステップ II 45 油田 直美		19:30~20:30		19:00~19:45		15:00~15:45	
19:45~20:45				20:00~21:00				パワーヨガ60 安田 しのぶ		初級エアロ45 佐藤 礼子		15:00~15:45	
ヨガ60 近藤 ゆかり	20:00~20:30 アクアダンベル30 岡澤 実	20:15~21:00	20:15~20:45 アクアウォーキング30 岡澤 実	パワーエアロ60 藤田 美佐	20:10~21:20	HIPHOP60 石原 淳子	20:30~21:15		20:15~20:45 アクアダンベル30 岡澤 実	19:50~20:05	20:00~21:10	19:00~19:45	
		バトルミックス45 佐藤 礼子			マスターズ スイミング スクール (有料)	21:10~21:55	アクアピクス45 油田 直美			20:20~21:05	マスターズ スイミング スクール (有料)	19:00~19:45	
21:00~21:45		21:15~22:00		ピラティス45 藤田 美佐		21:30~21:45 ストレッチボール15		21:00~22:00		ボディ コンディショニング45 大城 好美		19:00~19:45	
ステップ I 45 後藤 明美		ボディ コンディショニング45 片山 迪						コンビネーション エア 口60 油田 直美		21:15~21:45 ストレッチボール30 大城 好美		19:00~19:45	

■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20分前より受付を開始します。参加者カードをお受け取り下さい。

■都合により、クラスを変更する場合があります。

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: ●●○○○
 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へ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あげていきます。
- **中級エアロ(45)** 強度: ●●●●○ 難易度: ●●●●○
 初級クラスに慣れてきた方、基本動作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。
- **パワーエアロ(60)** 強度: ●●●●● 難易度: ●●●●○
 中級エアロより運動量を増やし、エネルギーに動きたい方など、エアロピクスに充分慣れてきた方へお勧めのクラスです。
- **コンビネーションエアロ(60)** 強度: ●●●●○ 難易度: ●●●●○
 一定の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されたい方などエアロピクスに充分慣れてきた方へお勧めのクラスです。
- **バトルミックス(45)** 強度: ●●●~ 難易度: ●●~
 音楽に合わせて、様々な格闘技の動作を楽しむシェイプアップ・ストレス発散に効果的なクラスです。
- **ステップ I (30)(45)** 強度: ●●~ 難易度: ●●○○○
 ステップを初めて体験する方へお勧めの、ステップの基本動作を中心とした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)
- **ステップ II (45)** 強度: ●●●~ 難易度: ●●●●○
 ステップ I に慣れてきた方や更なる基礎体力の向上・様々な動きのバリエーションを楽しみたいという方へお勧めのクラスです。
- **ラテンエアロ初級(30)** 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。
- **HIPHOP(60)** 強度: ●●○○○ 難易度: ●●●○○
 HIPHOPの音楽に合わせてかっこよく踊るクラスです。テーマ曲に合わせてカッコよく踊りましょう。
- **パラエティーレッスン(30)(60)** 強度: ●~ 難易度: ●~
 週替りでプログラムがお楽しみいただけるレッスンです。
- **ピラティス(30)(45)(60)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
 深層部にある腹筋や背筋をじっくり強くして、基礎代謝を高めます。姿勢の改善や冷え性・腰痛などを軽減できる究極のエクササイズです。
- **パワーヨガ(60)** 強度: ●●○○○ 難易度: ●●○○○
 ヨガの動きをよりダイナミックにし、代謝を高め、脂肪燃焼、シェイプアップを目的としたクラスです。

- **ヨガ(60)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
 深い呼吸を行ないながら、ポーズ(アーサナ)を行なうことで、体の歪みを調節し、また自律神経を整えていくことが出来るクラスです。
- **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。
- **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していただく、全身の引き締めを目的としたクラスです。
- **ボディコンディショニング(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。
- **Ramping 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。
- **Ramping Up(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。
- **ランプストロング(45)** 強度: ●~ 難易度: ●○○○○
 RAMP台をつかって、多角的なエクササイズが出来ます。特に背面部のシェイプアップに効果的！ボディシェイパーに続く第2弾です。
- **ストレッチ&リラク(45)** 強度: ○○○○○ 難易度: ○○○○○
 癒しの音楽の中でストレッチを行い、まんべんなく身体をほぐします。全身をリフレッシュするリラクスタイムです。
- **ストレッチポール(15)(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。

プールプログラム

- **アクアウォーキング(30)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
 様々な水中歩行を楽しんでいただけるクラスです。
- **アクアダンベル(30)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
 空気の入ったプラスチックダンベル利用して全身を動かします。シェイプUPをしたい方へおすすめの良いクラスです。
- **アクアヌードル(30)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
 棒状の浮き具を使ってじっくりと筋肉を刺激します。動きも軽いので、リラクゼーションにもどうぞ。
- **アクアシェイプ(30)** 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
 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。
- **アクアピクス(45)** 強度: ●●○○○ 難易度: ●●~
 音楽に合わせてながら水中で楽しく全身を動かすクラスです。
- **ミットアクア(45)** 強度: ●●~ 難易度: ●●
 水掻き付きの手袋を使う水中運動のクラスです。(強度は調節可能です)