

# スタジオプログラム週間予定表

Will尾張旭

	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00						
30	10:30~11:00 ランピング1・2・3	10:30~11:30 脂肪燃焼 エアロ60	10:30~11:30 オリジナル 身体調整60	10:30~11:15 やさしい エアロ45	10:30~11:15 バトルミックス45	10:30~11:30 バラエティー60
11:00	11:15~12:00 やさしい エアロ45	11:45~12:45 パワーヨガ60	11:45~12:30 ボディコン45	シェイプ15 11:45~12:30 トライ エアロ45	11:30~12:30 脂肪燃焼 エアロ60	掲示板にて告知
30	シェイプ15			シェイプ15		
12:00						
30						
13:00						
14:00	14:15~15:15 脂肪燃焼 エアロ60	14:15~15:00 トライ エアロ45	14:15~15:00 やさしい エアロ45	14:30~15:00 ショート エアロ30	14:30~15:30 パワーヨガ60	14:30~15:15 スタッフ バラエティー45
15:00	15:30~16:15 やさしい エアロ45	15:30~16:30 やさしい ヨガ60	15:30~16:30 ダンス ミックスエアロ60	15:15~16:15 マット サイエンス60	15:45~16:30 ボディコン45	掲示板にて告知
30	シェイプ15					
16:00						
30						
17:00						
18:30	19:00~20:00 パワーヨガ60	19:00~19:45 やさしい エアロ45	19:00~20:00 脂肪燃焼 エアロ60	19:00~19:45 トライ エアロ45	19:00~20:00 やさしい ヨガ60	
19:00	20:00~21:00 バトルミックス45	20:00~21:00 ZUMBA60	20:15~21:15 ピラティス60	シェイプ15 20:15~21:00 ボディコン45		
20:00	20:15~21:00 バトルミックス45					
30						
21:00						
30						



アクロスWill  
尾張旭店  
www.axtos.com

■安全管理上、レッスン開始以降の途中入場及び、参加者カード取得の為の途中退場はご遠慮下さい。

■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配布いたします。

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。

## グループエクササイズクラスのご案内



究極の癒し&調整プログラム				
	時間	強度	難易度	内 容
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っしゃ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。
オリジナル 身体調整	60分	◇	◇	呼吸・足心・骨盤の調整運動を行うことで、特に腰・肩・膝などの調子を整え、症状別に身体の機能を改善させるクラスです。月・週別にポイントを変え行います。
ピラティス	60分	◆	◆	深層部を鍛えることにより、基礎代謝の向上、姿勢の改善、腰痛の軽減に効果的なクラスです。
マットサイエンス	60分	◆	◆	ピラティス・ヨガの要素を取り入れた身体の芯(コア)を強化し、バランス感覚と柔軟性向上に効果的なクラスです。

シェイプアップ&基礎体力向上プログラム				
	時間	強度	難易度	内 容
ショート エアロ	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お勧めのクラスです。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。
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無理なくご参加頂けるクラスです。
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。
トライ エアロ	45分	◆◆	◆◆	やさ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頂けた方へお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。
ダンスミックス エアロ	60分	◆~	◆◆	エアロビ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。体幹を意識する事で、脂肪燃焼効果も高く楽しくシェイプアップできます。
ZUMBA	60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。
バラエティー	60分	◆~	◆	毎週担当者・プログラムが変わるお楽しみクラスです。内容は、毎月掲示板にてご案内いたします。
シェイプ15	15分	◆~	◆	自体重やダンベルなどを使用し、気になる部分をシェイプアップするクラスです。

アクトスが誇るオリジナルプログラム				
	時間	強度	難易度	内 容
ランピング 1・2・3	30分	◇	◇	3拍子の心地良い音楽に体を乗せながら、RAMP(傾斜)台でお尻やもも裏を効果的にシェイプできるレッスンです。
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効果があります。
バトルミックス	45分	◆◆	◆	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。
スタッフ バラエティー	45分	◆~	◆	毎週担当スタッフ・プログラムが変わるお楽しみクラスです。内容は、毎月掲示板にてご案内いたします。