

アクトス上田 スタジオ・プールプログラム週間予定表 2026年 10月～

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	
10:00																	10:00
30																	30
11:00	10:40～11:25 ヨガ45 大熊 明美 (40名)	11:00～12:10	10:40～11:10 B-RAMP30 大塚 あずみ (27名)	11:00～12:10		10:40～11:10 パワーヨガ30 大塚 雅士 (40名)			10:40～11:10 ADJUST×BOX30 宮原 悠登 (24名)			10:30～11:15	スイミングスクール ジュニア(有料)		10:30～11:00 コロオスバイラル30 太田 知文 (40名)	スイミングスクール ジュニア(有料)	
30	11:40～12:25	スイミング スクール 成人 (有料) 【初・中級】	11:30～12:00	スイミング スクール 成人 (有料) 【中級】		11:30～12:15			11:25～11:55			11:30～12:15	ジュニアⅠ 10:10～11:20 (プール使用は10:15～11:10)		11:15～12:00	ジュニアⅡ 10:10～11:20 (プール使用は10:15～11:10)	
12:00	BAILABAILA45 太田 マヤ (40名)		12:15～12:45			エアロ初級45 田玉 美由季 (40名)	11:45～12:15 アクアダンベル30 大塚 雅士		12:10～12:30 AERO×BOXⅠ30 平塚 憲太郎 (40名)	11:55～12:25		12:30～13:15	ジュニアⅠ 11:25～12:35 (プール使用は11:30～12:25)		12:15～12:45		
30	12:45～13:00	スイミング スクール 成人 (有料) 【初級】	13:45～14:15			ダイエツスクール (有料) 12:30～13:15			13:45～14:15			13:30～14:15	太極舞45 永岡 真由美 (40名)		13:00～13:15		
13:00	シェイプTIME(20名)		14:00～14:30			13:45～14:15			14:30～15:00			14:30～15:15	ZUMBA45 MIE (40名)		シェイプTIME(20名)		
30	13:45～14:15		14:30～15:15			14:30～15:00			14:30～15:15			15:15～15:30	ピラティス45 MIE (40名)				
14:00	POWER BOX パワーボックス (22名)		14:30～15:00	はじめて 平泳ぎ		15:15～15:30			15:15～15:30			16:00～16:10	スイミングスクール ジュニア(有料)				
30	ADJUST×BOX30 宮原 悠登 (24名)	アクアダンベル30 児玉 真吾	14:30～15:00			シェイプTIME(20名)			16:00～16:10			16:20～17:30	ジュニアⅡ 14:00～15:10 (プール使用は14:05～15:00)				
15:00			14:30～15:00			16:20～17:30			16:20～17:30			17:35～18:45	ジュニアⅢ 15:15～16:25 (プール使用は15:20～16:15)				
30			14:30～15:00			17:35～18:45			17:35～18:45			18:30～20:00	ジュニアⅣ 16:25～17:55 (プール使用は16:40～17:55)				
16:00			14:30～15:00			18:30～20:00			18:30～20:00			19:00～19:30	スイミングスクール ジュニアⅣ 16:25～17:55 (プール使用は16:40～17:55)				
30			14:30～15:00			18:30～20:00			18:30～20:00			19:45～20:30	最大6コース使用)				
17:00			14:30～15:00			18:30～20:00			18:30～20:00			20:45～21:15	最大6コース使用)				
30			14:30～15:00			18:30～20:00			18:30～20:00			21:00～21:30	最大6コース使用)				
18:30			14:30～15:00			18:30～20:00			18:30～20:00			21:30～21:50	最大6コース使用)				
19:00			14:30～15:00			18:30～20:00			18:30～20:00			21:50～22:00	最大6コース使用)				
30			14:30～15:00			18:30～20:00			18:30～20:00			22:00～22:15	最大6コース使用)				
20:00			14:30～15:00			18:30～20:00			18:30～20:00			22:15～22:30	最大6コース使用)				
30			14:30～15:00			18:30～20:00			18:30～20:00			22:30～22:45	最大6コース使用)				
21:00			14:30～15:00			18:30～20:00			18:30～20:00			22:45～23:00	最大6コース使用)				
30			14:30～15:00			18:30～20:00			18:30～20:00			23:00～23:15	最大6コース使用)				
22:00			14:30～15:00			18:30～20:00			18:30～20:00			23:15～23:30	最大6コース使用)				

- スタジオレッスンはレッスン開始30分前よりジムカウンターにて参加者カードを設置致します。入場時間になりましたらレッスン前に担当インストラクターにお渡しください
- 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いただきます。■（）内の数字は、定員数です。
- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入退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。



このマークがあるレッスンは、
初めての方へオススメのレッスンです！
皆様のご参加お待ちしております♪

変更箇所

アクアレッシン

有酸素系

調整系

スタジオ プログラム



■POWER × BOX

音楽に合わせてシンプルな動きで全身を鍛える、バーベルトレーニングを行うクラスです。

脂肪燃焼・筋力向上に効果的で、初心者の方にもおすすめです！



■AERO × BOX I / エアロ初級

強度：●○○○○～●●○○○ 難易度：●○○○○

走ることの少ない基本的な動作が中心で初心者の方、体力に不安がある方におすすめのクラスです。

■SHAPE × BOX (シェイプボックス)

強度：●●○○○ 難易度：●○○○○

踏み台昇降運動にダンベル体操をミックスさせた基礎体力向上・シェイプアップに効果的なクラスです。

■BATLLE × BOX (バトルボックス)

強度：●●●●○ 難易度：●●●○○

音楽に合わせて、パンチやキックなどの格闘技系の動きを楽しむクラスです。

ストレス解消・シェイプアップに最適です。

■YOGA × BOX / ヨガ / パワーヨガ

強度：●○○○○ 難易度：●○○○○

呼吸と独特のポーズで身体の柔軟性を高めたり、身体調整機能の向上を目的としたクラスです。

■ADJUST × BOX (アジャストボックス)

強度：○○○○○ 難易度：○○○○○

円柱のボールを使い、普段伸ばしにくい深層部の筋肉を伸ばします。

身体の歪みを整え、心身のリラックスができるクラスです。

■BALANCE × BOX (バランスボックス)

強度：●●○○○ 難易度：●●○○○

座れるくらいのボールを使って楽しめます。バランス感覚の向上や柔軟性の向上を目的としたクラスです。

■エアロピクス中級

強度：●●●●○ 難易度：●●●●○

エアロピクスに十分慣れてきた方、基本動作の名前がご理解いただけた方へオススメ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。

■ステップ初級

強度：●●○○○ 難易度：●●○○○

走ることの少ない基本的な動作が中心で初心者の方、体力に不安がある方におすすめのクラスです。

■ZUMBA (ズンバ)

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エクササイズです。

■BAILA BAILA (バイラバイラ)

強度：●●○○○ 難易度：●●○○○

ラテンのリズムに合わせて楽しむ、シンプルな振り付けで脂肪燃焼が期待できるクラスです。

■MEGA DANZ (メガダンス)

強度：●●●○○ 難易度：●●●○○

あらゆるダンスの振り付けを習得し楽しめる、世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです

■MEGA DANZ エレメント(メガダンス)

強度：●○○○○ 難易度：●○○○○

メガダンスに必要な正しい基本動作が習得できるクラスです。

ポイントを絞って習得できるので、初心者の方にもおすすめのクラスです。

■ピラティス

強度：●○○○○ 難易度：●○○○○

深層部にある筋肉をじっくり強くして基礎代謝を高め、

姿勢の改善や冷え性・腰痛軽減が期待できるエクササイズです。

■コリオスパイラル

強度：●○○○○ 難易度：●○○○○

気持ちのよい音楽に合わせ、程よく筋肉を刺激します。身体の歪みを整えるクラスです。

■B-RAMP (ビーランプ) ※女性限定

強度：●○○○○ 難易度：●○○○○

うしろ姿を美人に魅せるをテーマに、ランプ台を使い、背中・腰・お尻・太もも・ふくらはぎ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クラスです。

■太極舞

強度：●○○○○ 難易度：●○○○○

中国の伝統武術や太極拳をベースにして音楽音楽に合わせて舞う、誰にでも無理なくできるダンスエクササイズ

■フラダンス

強度：●○○○○ 難易度：●○○○○

癒しのハワイアンソングを聴きながらフラダンス・エクササイズを楽しみましょう！

■コレクトTIME (コレクトタイム)

強度：●○○○○ 難易度：●○○○○

身体の機能改善や柔軟性を高めるエクササイズを行うストレッチのクラスです。

■シェイプTIME (シェイプタイム)

強度：●●○○○ 難易度：●○○○○

お腹や二の腕など、ポイントを絞った自重トレーニングを行い、全身のシェイプアップを行います。

短時間で効果的な運動をしたい方にお勧めのクラスです。

■4ミニッツ

強度：●●●○○ 難易度：●●○○○

20秒「全力で運動」、10秒「休憩」を8セット、計4分間行うエクササイズです。

心肺機能の向上や持久力向上、脂肪燃焼を目的としたエクササイズです。

プール プログラム

■アクアダンベル

強度：●●○○○ 難易度：●○○○○

空気の入ったダンベルを水の中で使い、音楽に合わせて楽しくシェイプアップするクラスです。

■はじめてスイム

強度：●○○○○ 難易度：●○○○○

水泳がまったく初めての方が参加できる水泳の無料プログラムです。

お顔つけから呼吸動作、基本泳法(バタ足・グライドキック)の練習を行います。

■すいすいクロール

強度：●●○○○ 難易度：●○○○○

基本泳法(バタ足・グライドキック)を習得した方が参加できる水泳の無料プログラムです。

クロールの手の動きから呼吸まで、25mを泳ぐことを目標としたクラスです。