

★ グループエクササイズクラスのご案内 ★

プログラム	時間	強度	難度	内容	定員	シューズ
★ 調整系プログラム ★						
ヨ ガ	45分 60分	●	●	腹式呼吸と独特のポーズで、カラダ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。	45名	無
パワーヨガ	45分 60分	●～	●●	柔軟性、筋力、バランス感覚の向上などの総合的な体力づくりを目指します。 基礎代謝を高める事でダイエットにも効果的です。	45名	無
ピラティス	45分 60分	●	●	深層部にある腹筋や背筋をじっくり鍛え基礎代謝を高めま す。 冷え性・腰痛などを軽減できる究極のエクササイズです。	45名	無
マットサイエ ンス	45分 60分	●●～	●～	ピラティスと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プログラムです。	45名	無
太極拳	45分 60分	●	●	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(調息)を 養うことができるクラスです。	45名	自由
バレトン	45分	●～	●～	「バレエ」の要素と「ヨガ」の要素と「フィットネス」の要素を 組み合わせたプログラム。体幹に効かせていきます。	45名	無

★有酸素系プログラム★						
エアロビクス 初級	30分 45分	●●	●●	走ることの少ない基本的な動作が中心のクラスで、 初心者・体力に自信のない方にお勧めです。	45名	有
エアロビクス 初中級	45分	●●●	●●●	ステップ名が理解でき、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。	45名	有
ステップ初級	30分	●●～	●	台を使用する昇降運動は関節への負担が少ないのに 消費カロリーが多いクラスです。初心者や男性にもお勧めで す。	35名	有

★ ダンスプログラム ★						
ZUMBA	45分 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。	45名	有
BAILA BAILA	45分 60分	●●～	●●～	ラテン系の情熱的なオリジナル音源に合わせて 様々なダンスをアレンジして行なうクラスです。	45名	有
フラダンス	45 分	●	●	年齢体力に関係なく、ゆったりとした音楽で ハワイアンダンスを楽しむクラスです。	45名	有

★ショートプログラム★						
シェイプ TIME	15分	●～	●～	短時間でキャストと一緒に効果的に運動しましょう。 目的別エクササイズをご案内いたします。	なし	有
POWER TIME	15分	●～	●～	バーベルを使って、トレーニングするエクササイズです。 トレーニングのポイント等をお伝えします。	20名	有
コレクト TIME	15分	●	●	動きのクセを改善し、効率の良い動きを行うための エクササイズとなります。	なし	無

プログラム	時間	強度	難度	内容	定員	シューズ
★自社プログラム★						
AERO × BOX I	30分 45分	●●	●●	走ることの少ない基本的な動作が中心のクラスで、 初心者・体力に自信のない方にお勧めです。	45名	有
AERO × BOX II	45分	●●●	●●●	ステップ名が理解でき、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。	45名	有
ADJUST × BOX	30分			円柱の道具を使い、普段伸ばしにくい筋肉を伸ばします。	25名	無
SHAPE × BOX	30分	●● ～	●	ステップ台の昇降運動とダンベル体操を組み合わせたシェイプ アップクラスです。筋肉に刺激を与える事で、代謝率を上げ 太りにくく痩せやすい身体を作り上げるクラスです。	35名	有
POWER × BOX	30分	●～	●	個々の体力に合わせ重量の調節が出来るバーを使用し、 全身をシェイプアップするクラスです。	20名	有
DANCE × BOX	45分	●● ～	●● ～	エアロビクスとダンステイストを組み合わせたアクトスオリジナ ルのプログラムです。 音楽を楽しみながら、爽快感を味わいましょう。	45名	有
Enjoy★RAMP	30分 45分	●	●●	エアロビクスの動作とランプ台を使用した動きを組合せ、 音楽に合わせて全身をシェイプアップするクラスです。	33名	有
B-RAMP	30分	●	●	体の背面部(背中・腰・お尻・太もも・ふくらはぎ)をシェイプアッ プします。美しいボディーラインを手に入れましょう。 ★女性限定★	33名	無

★ アクアエクササイズ ★						
アクアビクス	30分 45分	●～	●●～	音楽に合わせてながら、水中で行なうエアロビクスクラスです。 水中は膝や腰に負担が少ないので、 安心して有酸素運動ができます。	—	
アクアダナベル	30分	●●	●	プラスチック製のダンベルを両手に持ち、 音楽に合わせて水中で体を動かすエクササイズです。	—	
アクア ウォーキン グ	30分	●	●	膝や腰への負担が少ない水中歩行のクラスです。	—	

★ 泳法レッスンプログラム ★							
中級週替り スイム	45分	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	20名
		クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	個人メドレー	
入門スイム	30分	水泳が初めての方におすすめのプログラムです。顔つけから、呼吸動作、基本泳法(バタ足など)や姿勢(ストリームライン)の練習を行うクラスです。					12名
初級クロール	30分	基本泳法・姿勢を習得した方におすすめのプログラムです。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。					
初級平泳ぎ	30分	水泳の基礎から、平泳ぎ習得までを目指すクラスです。初めての方でもご参加頂けます。					