

スタジオ&プールプログラム内容

SMART×BOX(60) 15名

強度: ●●~ 難易度: ●●~

60分間で、「動きの癖解消」「筋力向上」「脂肪燃焼」をバランスよく提供するプログラムです。
こちらのプログラムは、参加されるお客様の掛け声を推奨しております。

DANCE×BOX(45) 20名

強度: ●●~ 難易度: ●●~

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。
Let's Enjoy★DANCE!!

アクアビクス(30) 30名

強度: ●~ 難易度: ●●

水の特性(浮力・抵抗・水圧)を利用し、音楽に合わせながら行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出来ます。

アクアダンベル(30) 25名

強度: ●● 難易度: ●●

空気の入ったダンベルを使い、脂肪燃焼、シェイプアップに最適なクラスです。

BATTLE×BOX基礎(15) 20名

強度: ● 難易度: ●

BATTLE×BOXで使用する動作の意識する点や身体の使い方を練習するクラスです。

BATTLE×BOX(30) 20名

強度: ●● 難易度: ●●

パンチやキックなどの格闘技動作を取り入れた、基礎体力向上やシェイプアップに効果的なクラスです。

チャレンジ泳法(30) 12名

強度: ● 難易度: ●

各泳法の基本動作を行い、25m完泳を目指すクラスです。

突破泳法(30) 12名

強度: ●● 難易度: ●●

各泳法の基本泳法・姿勢を習得した方で距離を伸ばしながら安定した泳ぎを目指します。

YOGA×BOX(30)(45) 15名

強度: ● 難易度: ●

ゆったりとした深い呼吸とポーズをとることで体の歪みを改善し心身ともにリラックスできます。
身体が硬いと思っていられっや方でも安心してご参加いただけるクラスです。

ADJUST×BOX(30) 15名

強度: ○ 難易度: ○

円柱の棒(ストレッチポール)を使用し、普段凝り固まって猫背の改善にも効果的なクラスです。

若葉スイム(30) 12名

強度: ● 難易度: ●

プールに入ることからスタートしていき、徐々に顔をつけられ、泳ぎに入るまでをおこなっていく水慣れのクラスです。

突破四泳法(30) 12名

強度: ● 難易度: ●●

四泳法を反復練習するクラスです。25m完泳を目指します。

AERO×BOX I(30) 20名

強度: ●● 難易度: ●●

基本動作に慣れてきた方や初心者の方へおススメ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。

AERO×BOX II(30) 20名

強度: ●●● 難易度: ●●●

ステップ名が理解でき、基本動作に慣れ、様々なステップにも挑戦したい方にお勧めです。

チャレンジ500M 12名

強度: ●● 難易度: ●●

30分間で500mを目指すクラスです。みんなで目標に向かって頑張ろう!

泳ぎ込み練習会 12名

強度: ●●● 難易度: ●●●

30分間で1000m~1500mを目指すクラスです。キツイ練習もみんなでやれば大丈夫!仲間と一緒に頑張ろう!!

POWER×BOX(30) 15名

強度: ●~ 難易度: ●

個々の体力に合わせ重量の調節ができるバーを使用し、全身をシェイプアップするクラスです。

SHAPE×BOX(30) 15名

強度: ●●~ 難易度: ●

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ことができます。

Enjoy★RAMP(45) 15名

強度: ●●~ 難易度: ●●~

エアロビクス動作とランプ台を使用した動作を組み合わせたオリジナルエクササイズ。
後半は筋力トレーニングを加えシェイプアップ効果を高めると共に、曲と動きがびったり合う振り付けで達成感と爽快感を味わえるクラスです。

B-RAMP(30) 15名

強度: ● 難易度: ●

ランプ台(傾斜の台)を利用しゆっくりとした動きやポーズを取り入れながら体の背面部をシェイプアップするクラスです。
柔軟性・筋力・バランス感覚の向上・体の歪みの改善を行います。