プログラム週間予定表 2025.7~ アクトス四日市 木曜日 月曜日 火曜日 水曜日 金曜日 土曜日 日曜日 スタジオ ジムフロア プール 9:45 9:45 おはようST おはようST おはようST おはようST 9:45~9:55 9:45~9:55 9:45~9:55 9:50~10:20 9:50~10:20 曜日・時間 10:00 9:40~9:50 10:00 B-RAMP30 10:00~10:30 スタジオにて スタジオにて スタジオにて BALANCE×BOX30 スタジオにて 変更 10:10~10:40 鈴木紗奈 エアロビクス初級30 スタッフ 10:10~10:40 10:15~10:4 エアロビクス初級30 エアロビクス初級30 油田直美 10:20~10:50 シェイプTIME すいすい 9:40~ 30 堀木好 辻友寛 AERO×BOX I 30 クロール30 お腹・ウエスト 12:10 鈴木紗奈 10:40~11:10 10:40~11:25 ジュニア Enjoy ★ RAMP30 10:50~11:35 11:00 11:00 ZUMBA45 10:50~ スイミング 中島 佑樹 11:00~11:45 11:00~11:45 10:50~ **ヨガ45** スクール 12:00 11:10~11:40 滝本ヤニナ 12:00 11:15~11:45 ピラティス45 エアロビクス中級45 成人スイム (有料) SHAPE×BOX30 小林千穂子 アクアダンベル30 成人スイム 都筑文子 レディース 堀木好 11:30~12:15 辻友寛 (有料) 都筑文子 11:50~12:0 (有料) パワーヨガ45 11:45~12:30 12:00 12:00 11:55~12:40 お腹・ウエスト 12:00~12:3 丹羽匡美 エアロビクス初中級45 12:05~12:50 12:05~12:50 12:20~12:30 はじめて 内容·担 エアロビクス初中級45 小田有紀子 スイム30 バレトン45 ZUMBA45 変更 30 30 小林千穂子 お腹・ウエスト 12:35~13:05 堀木好 辻友寛 SHAPE×BOX30 12:50~13:20 吉村健太 13:00 13:00 13:00~13:30 ヨガ30 13:00~13:30 13:05~13:35 五十棲未貴 アクアビクス30 POWER×BOX30 13:10~13:40 13:10~13:55 13:15~13:45 アクアウォーキング30 エアロビクス初級30 小田有紀子 都筑文子 アクアビクス30 宗像光葉 13:25~14:10 内容・担当 **ヨガ45** 山中美智子 13:30~14:00 吉村健太 時間変更 13:40~14:10 アクアビクス30 エアロビクス中級45 松岡真弓 13:45~14:15 13:45~14:1 エアロビクス初級30 都筑文子 13:50~14:35 アクアビクス30 すいすい 14:00 14:00 山中美智子 都筑文子 14:00~14:45 クロール30 宗像光葉 DANCE×BOX45 14:00~ ZUMBA45 後藤大輝 15:10 30 30 担当変更 14:30~15:00 14:30~15:00 HARU 成人スイム RESET×BOX30 ADJUST×BOX30 (有料) 篠田絵里 都筑文子 15:00 15:00 14:00~ 17:40 ジュニア スイミング スクール (有料) 16:00 16:00 15:30~ 15:30~ 15:30~ 15:30~ 19:00 19:00 19:00 19:00 ジューア ジュニア ジューア ジューア 30 スイミング スイミング スイミング スイミング スクール スクール スクール スクール 17:00 17:00 (有料) (有料) В (有料) (有料) 18:30 18:30 シェイプ TIME 19:00 19:00 NEW 18:50~ 19:10~19:40 19:25~19:35 20:00 キャストと一緒に POWER×BOX30 シェイプTIME 成人スイム 30 後藤大輝 短時間で効果的な運動をする 4ミニッツ NEW (有料) 目的別エクササイズです 19:40~20:25 19:45~20:15 19:45~20:15 19:45~20:30 20:00 POWER×BOX30 アクアダンベル30 20:00 AERO×BOX II 45 20:00~20:30 **ヨガ45** 時間変更 後藤大輝 鈴木紗奈 STEP2 STEP1 エアロビクス初級30 中谷真由子 丹羽匡美 西井聡子 30 20:30~21:00 20:35~21:20 はじめて 20:45~21:15 20:50~21:20 スイム30 20:50~21:35 ZUMBA45 時間変更 21:00 ヨガ30 21:00 BATTLE×BOX30 中谷真由子 滝本ヤニナ エアロビクス初中級45 中島佑樹 西井聡子 30

- ■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30分前より受付をスタジオ参加カードを配布致します
- ■都合により、クラスを変更する場合があります

スタジオ代行メールをご希望の方は 上記のQRコードから読み取りおこない STEP1を登録後STE P 2もご登録ください ※急な代行は配例間に合わない可能性があります

## アクトス四日市 スタジオ・プールプログラム

スタジオプログラム		【定員】				【定員】
■ エアロビクス初級/AERO×BOX I (30)(45 <sup>強度:</sup>	. ●○○○ 難易度: ●○○	00 45名	■ RESET×BOX (30) (45)	強度:●~	難易度:●	45名
走ることの少ない基本的な動作が中心で初心者		 クラスです。	正しい身体の動かし方やストレ	 /ッチを実施することで	で、人が本来持っている機能	<del>-</del> を
■ エアロビクス初中級/AERO×BOXII (45) <sup>強度:</sup>	●●●○ 難易度:●●●	〇 45名	呼び覚ますクラスです。			
ステップ名が理解でき基本動作に慣れ、走るステ		ラスです。	■ ADJUST×BOX(30)	強度:○○○○	難易度:○○○○	22名
■ エアロビクス中級/AERO×BOXⅢ(45) 強度:	●●●● 難易度:●●●	● 45名	円柱の道具を使い、普段伸は	しにくい筋肉を伸ば	します。	_
様々な動き、振り付けを楽しむクラスです。エネル	- ギッシュに動きたい方や		■ B-RAMP(30)【女性限定】	強度:●●○○	難易度:●○○○	28名
チャレンジされたい方にお勧めのクラスです。			Beautiful Behind Body(後名	- ろ姿美人)をテーマに体	kの背面部をシェイプします。	_
■ BATTLE×BOX (30) (45) 強度:	●●●~ 難易度:●●	~ 45名	■ ZUMBA (45)	強度:●●●○	難易度:●●●○	45名
音楽に合わせて、様々な格闘技の動作を楽しむ	シェイプアップに効果的なクラスです	<u> </u>	ラテン系の音楽とダンスを融合	する事により創作され	1たダンスフィットネスエクササ-	<u>イ</u> ズです。
■ Enjoy★RAMP(45) 強度:	●●~ 難易度:●●	28名	■ バレトン (45)	強度:●○○○	難易度:●○○○	45名
エアロビクスの動作とランプ台を使用した動きを合わせて行うエクササイズです。			フィットネス、バレエ、ヨガの要素を取り入れ、全身の筋カバランスや			
曲と動きがぴったり合う振り付けで達成感と爽快り	感を味わえるクラスです。		柔軟性、心肺機能の向上が期	期待できるクラスです	0	<b>-</b>
■ ヨガ/YOGA×BOX(30)(45) <sup>強度:</sup>	●○○○ 難易度:●○○	00 45名	■ Enjoy★DANCE (45)	強度:●●~	難易度:●●~	45名
深い呼吸を行い、ポーズを行うことで歪みを調節し、自律神経を整えるクラスです。			エアロビクスにダンステイストを入れ、音楽に合わせて楽しむクラスです。			
深層部にある腹筋や背筋をじつくり鍛え、基礎代	謝を高めます。		音に合わせて動きながら、爽快	や感を味わいましょう。 	Let's Enjoy★DANCE	
■ パワーヨガ (30) (45) 強度:	●●○○ 難易度:●○○	00 45名	プールプログラム			_
呼吸を中心としながら心身の安定、柔軟性、身	体のバランスを整えるクラスです。		■ アクアウォーキング(30)	強度:●○○○	難易度:●○○○	
■ ピラティス (30) (45) 強度:	●~ 難易度:●	45名	様々な水中歩行を楽しんでい	ただけるクラスです。		<b>-</b>
深層部にある筋肉を動かし、鍛えることで、基礎	代謝を高め、		■ アクアダンベル(30)	強度:●○○○	難易度:●○○○	
姿勢や冷え性の改善、また腰痛の予防・軽減が	期待できます。		プラスチック製のダンベルを使用	し、水の抵抗を利用	引して全身を引き締めるクラス	<u>て</u> す。
■ POWER×BOX(30) 強度:	●○○○ 難易度:●○	00 22名	■ アクアビクス(30)	強度:●●○○	難易度:●●~	<u> </u>
音楽に合わせて楽しくバーベル運動していただくク	<i>「</i> ラスです。		音楽に合わせながら水中で楽	しく全身を動かすクラ	えです。	_
■ SHAPE×BOX(30)(45) 強度:	●●○○ 難易度:●○	00 29名	■ はじめてスイム(30)	強度:●○○○	難易度:●○○○	)
踏台運動にダンベル運動をミックスさせたプログラムです。			水泳がまったく初めての方が参	が参加できるプログラムです。顔つけから、呼吸動作、		
■ ステップ初級(30)(45) 強度:	●●○○ 難易度:●○	00 29名	基本泳法(バタ足・グライドキ	ック)や姿勢(スト	リームライン)の練習を行うケ	<u>「</u> ラスです。
台を使用する昇降運動は関節への負担が少ない	 いのに消費カロリーが多いクラスです	•	<b>■</b> すいすいクロール (30)	強度:●○○○	難易度:●●○○	
■ BALANCE×BOX(30) 強度:	●○○○ 難易度:●○	00 22名	基本泳法・姿勢を習得した方	が参加できるプログラ		
バランスボールを使い、バランス感覚や柔軟性の同	 句上を目的としたプログラムです。		クロールの手の動きから呼吸ま	で、25mを泳ぐことを	を目標としたクラスです。	