

アクトスWill 高岡 スタジオ&プールプログラム

スタジオプログラム

- **エアロビクス初級30・45** 強度: ●● 難度: ●●●
基本動作に慣れてきた方や初心者の方へお勧めの、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。
- **エアロビクス初中級45** 強度: ●●● 難度: ●●●●
エアロビクス初級に慣れた方にオススメです。
楽しく体を動かし、基礎体力の向上を目指します。
- **エアロビクス中級45** 強度: ●●●● 難度: ●●●●●
エアロビクスに充分慣れてきた方、基本動作の名前がご理解頂けた方へオススメの本格的なエアロビクスをお楽しみいただけるクラスです。
- **ステップ初級45** 強度: ●●●● 難度: ●●●●●
かんたんステップのクラスより時間が長く、消費カロリーも多い、
更なる体力の向上を目指すクラスです。
- **ヨガ45・60** 強度: ● 難度: ●
深い呼吸を行ないながら、ポーズを行う事で、身体の歪みを調整し
自律神経を整えることが出来るクラスです。
- **パワーヨガ60** 強度: ●● 難度: ●●●
ヨガの動きをよりダイナミックにし、代謝を高め、
脂肪燃焼、シェイプアップを目的としたクラスです。
- **ピラティス60** 強度: ● 難度: ●
深層部にある腹筋や背筋をじっくり強くして基礎代謝を高めます。
姿勢の改善や冷え性・腰痛などを軽減できる究極のエクササイズです。
- **ZUMBA45** 強度: ●●●● 難度: ●●●
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。
- **バレトン** 強度: ● 難度: ●
3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)の要素を組み入れることで、
全身の筋力バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上を期待できます。

プール・エクササイズプログラム

- **アクアウォーキング30** 強度: ●
様々な水中歩行を楽しんでいただけるクラスです。
- **アクアビクス30** 強度: ●●●~
音楽に合わせて水中で楽しく全身を動かすクラスです。
- **アクアダニエル30** 強度: ●●●~
空気の入ったプラスチックダンベル利用して全身を動かします。
シェイプUPをしたい方におすすめのクラスです。

アクトスオリジナルプログラム

- **AERO×BOX I (エアロビクス初級)** 強度: ●● 難度: ●~
基本動作に慣れてきた方や初心者の方へお勧めの、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 (エアロビクス初中級)** 強度: ●●● 難度: ●●●●
エアロビクス初級に慣れた方にオススメです。
楽しく体を動かし、基礎体力の向上を目指します。
- **Enjoy★RAMP45** 強度: ●● 難度: ●●●
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て行うエクササイズ。
後半は筋カトレーニングを行い、有酸素運動と筋カトレーニングを合わせた
シェイプアップクラスです。
- **B-RAMP30 (女性限定)** 強度: ●
立位の動きを中心に身体の背面部をシェイプアップ！
バランス感覚・柔軟性・身体の歪み・体幹部の強化が期待できるクラスです。
- **BATTLE×BOX (バトルミックス)** 強度: ●●● 難度: ●●●
音楽に合わせて、キックボクシングやその他格闘技系の
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。
- **POWER×BOX (ボディシェイパー)** 強度: ●~ 難度: ●
音楽に合わせて楽しくバーベル運動していただく、
全身の引き締めを目的としたクラスです。
- **SHAPE×BOX (ボディコン)** 強度: ●~ 難度: ●
踏台運動にダンベル体操をミックスさせた、
基礎体力向上やシェイプアップにも効果的なクラスです。
- **YOGA×BOX (ヨガ)** 強度: ● 難度: ●
深い呼吸を行ないながら、ポーズを行う事で、身体の歪みを調整し
自律神経を整えることが出来るクラスです。
- **DANCE×BOX** 強度: ●● 難度: ●~
リズムに合わせてダンスの動きを楽しんでいただくプログラムです。

プール・泳法プログラム

- **はじめてスイム・はじめて背泳ぎ** 強度: ●
水泳がまったく初めての方が参加できるプログラムです。
- **月替わり泳法** 強度: ●●
1か月ごとで泳法を替えていきます。
25m完泳をめざすクラスです。