

## スタジオ・プールプログラム 週間予定表

2026.1 ~

| 月曜日   |   |  | 火曜日                                       |   |  | 水曜日                                      |                                     |                                     | 木曜日                                       |                                       |   | 金曜日                               |                                       |  | 土曜日                                      |  |  | 日曜日                                      |         |     |
|-------|---|--|---|---|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------|---|---------------------------------------|---|-----------------------------------|---------------------------------------|--|--|--|--|--|---------|-----|
| 9:30  | スタジオ  | フロア&多目的  | プール                                       | スタジオ  | フロア&多目的                                  | プール                                      | スタジオ                                | フロア&多目的                             | プール                                       |                                       |   | スタジオ                              | フロア&多目的                               | プール                                      | スタジオ                                     | フロア&多目的                                  | プール                                      | スタジオ                                     | フロア&多目的 | プール |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>エアロビクス初級45<br>30<br>塙本       | ラジオ体操<br>10:00~10:10<br>エアロビクス初級45<br>30<br>吉田 | 10:15~10:45<br>アクアダンベル30<br>吉田            | 10:00~11:00<br>BAILA BAILA60<br>横井(純)               | 10:00~10:15<br>ストレッチ                     | 10:15~10:45<br>アクアビクス30<br>上出            | 10:00~10:45<br>ヨガ45<br>ありさ          | 10:15~10:45<br>アクアウォーキング30<br>成田    |   |                                       | ☆女性限定☆<br>10:00~10:30<br>B-RAMP30<br>篠田   | 10:15~11:00<br>アクアビクス45<br>片山     | 10:00~11:00<br>BAILA BAILA60<br>伊藤    | 10:15~11:00<br>アクアビクス45<br>久保田           | 10:15~11:00<br>アクアビクス45<br>久保田           | 10:15~11:00<br>バラエティー45<br>各種変更          | 10:15~11:00<br>アクアビクス45<br>吉田            | 10:00~10:30<br>エアロビクス初級45<br>30<br>吉田    |         |     |
| 11:00 | 11:00~11:45<br>AERO × BOX II 45<br>30<br>吉田 | 11:00~12:00<br>スイミングスクール<br>レディース<br><有料>      | 11:15~12:00<br>フラダンス45<br>山田              | 12:15~13:00<br>ヨガ45<br>杉浦                           | 12:15~13:00<br>ヨガ45<br>吉田                | 12:15~13:00<br>ヨガ45<br>吉田                | 11:00~11:45<br>ZUMBA45<br>竹中        | 11:30~12:00<br>すいすいクロール             | 12:00~12:15<br>ストレッチ                      | 10:45~11:30<br>エアロビクス初級45<br>30<br>塙本 | 11:10~12:10<br>スイミングスクール<br>レディース<br><有料> | 11:15~12:15<br>SALSATION60<br>EMI | 11:10~18:00<br>スイミングスクール              | 11:20~12:05<br>AERO × BOX I 45<br>吉田     |  |         |     |
| 12:00 | 12:00~12:45<br>パワーヨガ45<br>30<br>横井(俊)       |  |   |   |  |  | 12:00~12:45<br>エアロビクス初級45<br>久保田    |                                     | 13:00~13:45<br>ヨガ45<br>中根                 | 13:15~14:00<br>アクアビクス45<br>久保田        | 13:15~14:00<br>アクアビクス45<br>久保田            | 13:15~14:00<br>アクアビクス45<br>久保田    | 13:15~14:00<br>アクアビクス45<br>久保田        | 13:15~14:00<br>エアロビクス初級45<br>30<br>中根    | 13:15~14:00<br>エアロビクス初級45<br>30<br>中根    | 13:15~14:00<br>エアロビクス初級45<br>30<br>中根    | 13:15~14:00<br>エアロビクス初級45<br>30<br>中根    |  |         |     |
| 13:00 | 13:00~13:30<br>SHAPE × BOX30<br>上出          |  |   |   | 13:15~14:00<br>Enjoy ★ RAMP45<br>吉田      | 13:15~14:00<br>アクアビクス45<br>畠田            | 13:15~14:00<br>アクアビクス45<br>吉田       | 13:15~14:00<br>DANCE × BOX 45<br>上出 | 13:15~14:00<br>ヨガ45<br>中根                 | 13:15~14:00<br>アクアビクス45<br>吉田         | 13:15~14:00<br>アクアビクス45<br>吉田             | 13:15~14:00<br>アクアビクス45<br>吉田     | 13:15~14:00<br>エアロビクス初級45<br>30<br>中根 | 13:15~14:00<br>エアロビクス初級45<br>30<br>中根    | 13:15~14:00<br>エアロビクス初級45<br>30<br>中根    | 13:15~14:00<br>エアロビクス初級45<br>30<br>中根    |  |  |         |     |
| 14:00 |   | 14:00~15:00<br>スイミングスクール<br>マスターズ<br><有料>      |   |   |  |  |                                     |                                     | 14:00~14:45<br>DANCE × BOX 45<br>上出       |                                       |   |                                   |                                       |  |  |  |  |  |         |     |
| 15:00 |   |  |   |   |  |  |                                     |                                     | 15:30~18:50<br>スイミングスクール<br>ジュニア<br><有料>  |                                       |   |                                   |                                       |  |  |  |  |  |         |     |
| 16:00 |   | 15:40~18:45<br>運動能力向上塾<br>ウルトラ体育<br><有料>       | 15:30~18:50<br>スイミングスクール<br>ジュニア<br><有料>  | I 部16:30~17:30<br>II 部17:45~18:45<br>キッズダンス<br><有料> | 15:30~18:50<br>スイミングスクール<br>ジュニア<br><有料> |  |                                     |                                     | 15:30~18:50<br>スイミングスクール<br>ジュニア<br><有料>  |                                       |   |                                   |                                       |  |  |  |  |  |         |     |
| 17:00 |   |  |   |   |  |  |                                     |                                     | 16:55~17:40<br>運動能力向上塾<br>ウルトラ体育<br><有料>  |                                       |   |                                   |                                       |  |  |  |  |  |         |     |
| 18:45 |   |  |   |   |  |  |                                     |                                     |   |                                       |   |                                   |                                       |  |  |  |  |  |         |     |
| 19:00 | 30<br>19:30~20:30<br>ZUMBA60<br>竹中          |  | 18:45~20:15<br>スイミングスクール<br>ジュニア<br><有料>  | 19:00~19:30<br>BATTLE × BOX30<br>吉田                 |  | 18:45~20:15<br>スイミングスクール<br>ジュニア<br><有料> | 19:15~20:00<br>Enjoy ★ RAMP45<br>吉田 |                                     | 18:45~20:15<br>スイミングスクール<br>ジュニア<br><有料>  |                                       | 18:45~20:15<br>スイミングスクール<br>ジュニア<br><有料>  |                                   | 19:00~20:00<br>BAILA BAILA60<br>横井(純) | 18:00~20:00<br>スイミングスクール<br>ジュニア<br><有料> | 19:00~20:00<br>スイミングスクール<br>ジュニア<br><有料> | 19:00~20:00<br>スイミングスクール<br>ジュニア<br><有料> | 19:00~20:00<br>スイミングスクール<br>ジュニア<br><有料> | 19:00~20:00<br>スイミングスクール<br>ジュニア<br><有料> |         |     |
| 20:00 | 30<br>20:45~21:30<br>DANCE × BOX 45<br>篠田   |  | 20:20~21:20<br>スイミングスクール<br>マスターズ<br><有料> | 19:45~20:30<br>リンパドレナージュ45<br>中島                    |  | 20:30~21:15<br>上級スイミング<br>練習会            | 20:45~21:30<br>エアロビクス初級45<br>中島     |                                     | 20:20~21:20<br>スイミングスクール<br>マスターズ<br><有料> |                                       | 20:20~21:20<br>スイミングスクール<br>マスターズ<br><有料> |                                   | 20:00~20:30<br>ZUMBA30<br>中根          | 20:30~21:00<br>すいすいクロール<br>中根            | 20:45~21:30<br>ZUMBA45<br>中根             | 20:00~20:30<br>ZUMBA30<br>中根             | 20:00~20:30<br>ZUMBA30<br>中根             | 20:00~20:30<br>ZUMBA30<br>中根             |         |     |
| 21:00 |   |  |   |   |  |  |                                     |                                     |   |                                       |   |                                   |                                       | 19:15~19:45<br>SHAPE × BOX<br>上出         | 20:30~21:00<br>すいすいクロール<br>中根            | 20:45~21:30<br>ZUMBA45<br>中根             |  |  |         |     |
| 22:00 |   |  |   |   |  |  |                                     |                                     |   |                                       |   |                                   |                                       |  | 20:05~20:20<br>シェイプTIME<br>4ミニッツ         |  |  |  |         |     |

時間・内容・担当者変更箇所

- 安全管理上、スタジオ・プール開始後の入退場はご遠慮下さい。(体調不良は除く)
- プールレッスンでは、40名以上で4コース開放となります。予めご了承下さい。(最大コース)
- すべてのレッスンを抽選させていただきます。(予約で満員の場合を除く)
- バラエティーの内容は館内掲示またはHPにてご確認ください。

- 初めてガイダンス … どなたでも何度でもご参加いただける簡単マシンレクチャー!
- コミットメントデータ … タブレット端末でメニューを無料提供・フォローさせていただきます!
- シェイプTIME … 短時間でキャストと一緒に効果的に筋力・体力UP!  
目的別エクササイズをご案内いたします。

※シェイプTIME以外は予約した方が優先。ガイダンスは複数での参加OK!コミットメントデータはマンツーマンで実施

# アクトス 千音寺 スタジオ・プールプログラム

## スタジオプログラム／アクトスオリジナルプログラム

### ■ エアロビクス初級30・45／AERO × BOX I 30・45

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・体力に自身のない方に  
おすすめです。

### ■ エアロビクス初中級45／AERO × BOX II 45

強度:●●●○ 難易度:●●●○

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すすめです。

### ■ BAILA BAILA30・45・60

強度:●●●～ 難易度:●●～

ラテン系の情熱的な音楽に合わせて様々なジャンルのダンスを  
アレンジして行うクラスです。

### ■ ZUMBA45・60

強度:●●●～ 難易度:●●～

ラテン系を中心とした世界の「音楽」、「ダンス」、「フィットネスエクササイズ」

を融合させたダンスエクササイズです。

### ■ SALSA45

強度:●●～ 難易度:●●●～

「感じる」という意味で音楽のジャンルにとらわれない、自然に体を動かしたく  
なるような飛んだり跳ねたりしないダンスプログラムです。

音楽を楽しみながら、気軽に身体を動かすクラスです。

### ■ バレトン45

強度:●○○○ 難易度:●○○○

3つ要素(フィットネス・バレエ・ヨガ)を組み入れることで、

全身の筋力バランスの向上、柔軟性向上、心肺機能の向上が期待できます。

### ■ ヨガ45／YOGA × BOX45

強度:●○○○ 難易度:●○○○

深い呼吸を行ないながら、ポーズ(アーサナー)を行なう事で、  
体の歪みを調整し、また自律神経を整えることが出来るクラスです。

### ■ パワーヨガ45

強度:●●○○ 難易度:●●○○

ヨガの独特的な呼吸を行ないながら、ヨガのポーズを流れるように

行なっていきます。総合的な体力づくりができます。

### ■ ピラティス45

強度:●○○○○ 難易度:●○○○○

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、腰痛の軽減、姿勢の改善などができるエクササイズです。

### ■ フラダンス45

強度:●○○○ 難易度:●○○○

ゆったりしたハワイアンの音楽を楽しみながらハワイ気分を

満喫できるクラスです。

### ■ リンパドレナージュ45

強度:●○○○ 難易度:●○○○

リンパの流れ促進のセルフケア・エクササイズを行います。

むくみ改善、身体調整、リラクゼーションを目的としたクラスです。

※フェイスタオル(長めのタオル)必須。お持ちの上ご参加ください。

## アクトスオリジナルプログラム

### ■ Enjoy★RAMP45

強度:●●～ 難易度:●●～

エアロビクス動作とランプ台を使用したAXTOS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、曲と動きが  
ぴ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-RAMP30 ※女性限定

強度:●○○○ 難易度:●○○○

B=Beautiful Behind Body(後ろ姿美人)をテーマに  
体の背面(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目指す方へお勧めです。

### ■ DANCE × BOX45

強度:●●～ 難易度:●●～

エアロビクスとダンスティ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!!

### ■ BATTLE × BOX30

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・シェイプアップにもおすすめです。

### ■ SHAPE × BOX30

強度:●●～ 難易度:●○○○

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。  
筋肉に刺激を与え、代謝率を上げ太りにくい体を作り上げるクラスです。

## プールプログラム

### ■ アクアピクス30・45

強度:●●○○ 難易度:●●～

音楽に合わせながら水中で楽しく全身を動かすクラスです。

### ■ アクアダンベル30

強度:●○○○ 難易度:●○○○

アクトス独自のプールプログラムで、プラスティック製のダンベルを使用し  
楽しく全身運動をしていくプログラムです。

### ■ アクアピクス30・45

強度:●●○○ 難易度:●●～

音楽に合わせながら水中で楽しく全身を動かすクラスです。

### ■ アクアウォーキング30

強度:●○○○ 難易度:●○○○～

ウォーキングを楽しめる歩き方や様々な水中歩行を楽しむことが出来るクラスです。

### ■ はじめてスイム30

強度:●○○○ 難易度:●○○○

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。

顔つけから、呼吸動作、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)  
の練習を行うクラスです。

### ■ すいすいクロール30

強度:●○○○ 難易度:●○○○

基本泳法、姿勢を習得した方が参加できるプログラムです。

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。

### ■ 上級スイミング練習会45

強度:●●●○ 難易度:●●●○

4泳法を25m以上泳げる方であればどなたでもご参加いただけます。

競技力向上の為、1回につき1,000m以上泳ぐメニューとなっております。

スポーツクラブアクトス 千音寺

〒454-0972 愛知県名古屋市中川区新家3-1006 AZタウン内

TEL:052-432-9881 FAX:052-432-9886

*Sports Club AXTOS*