

9:45	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日			9:45	
	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール		スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール	スタジオ	ジムフロア	プール		
10:00	おはようST 9:45~9:55 スタジオにて			9:50~10:20 B-RAMP30 鈴木紗奈 <b>担当変更</b>			← おはようST 9:40~9:50 スタジオにて				9:50~10:20 ボール30 碓井里穂		おはようST 9:45~9:55 スタジオにて			おはようST 9:45~9:55 スタジオにて			おはようST 9:45~9:55 スタジオにて	10:00	
30	10:10~10:40 エアロピクス初級30 堀木好						10:00~10:30 エアロピクス初級30 油田直美														30
11:00	11:00~11:45 ピラティス45 堀木好			10:40~11:10 Enjoy★RAMP30 碓井里穂		10:50~12:00 成人スイム (有料)	10:50~11:35 ヨガ45 小林千穂子				10:40~11:25 ZUMBA45 滝本ヤコナ		10:50~12:00 成人スイム レディース (有料)			11:00~11:45 エアロピクス中級45 辻友寛				11:00	
12:00	11:50~12:00 シェイプ TIME 二の腕・背中			11:30~12:15 パワーヨガ45 丹羽匠美			11:40~11:50 シェイプ TIME 二の腕・背中				11:45~12:30 エアロピクス初中級45 小田有紀子									12:00	
30	12:05~12:50 バレトン45 堀木好				12:20~12:30 シェイプ TIME 二の腕・背中		11:55~12:40 エアロピクス初中級45 小林千穂子									12:05~12:50 ZUMBA45 辻友寛				12:30	
13:00				12:35~13:05 エアロピクス初級30 鈴木紗奈																	13:00
30	13:10~13:40 エアロピクス初級30 山中美智子				13:05~13:35 アクアウォーキング30 碓井里穂		13:00~13:30 ボディシェイパー30 都筑文子				12:50~13:20 ヨガ30 五十榎未貴		13:00~13:30 アクアピクス30 小田有紀子								13:30
14:00	14:00~14:45 Enjoy★DANCE45 碓井里穂			13:25~14:10 エアロピクス中級45 山中美智子		13:45~14:15 アクアピクス30 碓井里穂	13:50~14:20 ボディコン30 吉村健太				13:40~14:10 エアロピクス初級30 都筑文子		13:45~14:15 すいすい クロール30			13:10~13:55 ヨガ45 松岡真弓				14:00	
15:00				14:30~15:00 からだリセット30 篠田絵里							14:30~15:00 ストレッチボール30 都筑文子										15:00
16:00																					16:00
17:00																					17:00
18:30																					18:30
19:00																					19:00
30	19:30~20:00 エアロピクス初級30 西井聡子			19:45~20:30 ヨガ45 丹羽匠美			19:25~19:35 シェイプ TIME 4ミニッツ						19:10~19:40 はじめて スイム30 <b>時間変更</b>			18:50~20:00 成人スイム (有料)				19:30	
20:00							19:45~20:30 Enjoy★DANCE45 碓井里穂				19:40~20:10 バトルミックス30 スタッフ		19:45~20:15 アクアダンヘル30 鈴木紗奈 <b>新規導入</b>								20:00
30	20:20~21:05 エアロピクス初中級45 西井聡子			20:50~21:20 Enjoy★RAMP30 碓井里穂			20:50~21:20 ボール30 碓井里穂				20:30~21:00 ストレッチボール30 鈴木紗奈 <b>内容変更</b>									21:00	
21:00																					21:00
30																					30

休館日

- 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

シェイプ TIME

キャストと一緒に  
短時間で効果的な運動をする  
目的別エクササイズです

STEP1

STEP2

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STEP2もご登録くだ

# 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】
- **エアロビクス初級(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・体力に自信のない方にお勧めのクラスです。
  - **エアロビクス初中級(45)** 強度：●●●○ 難易度：●●●○ 45名  
 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のクラスです。
  - **エアロビクス中級(45)** 強度：●●●● 難易度：●●●● 45名  
 様々な動き、振り付けを楽しむクラスです。エネルギーに動きたい方やチャレンジされたい方にお勧めのクラスです。
  - **バトルミックス (30) (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。
  - **Enjoy★RAMP(45)** 強度：●●～ 難易度：●●○○ 28名  
 エアロビクスの動作とランブ台を使用した動きを合わせて行うエクササイズです。  
 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。
  - **ヨガ (30) (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。  
 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。
  - **パワーヨガ (30) (45)** 強度：●●○○ 難易度：●○○○ 45名  
 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。
  - **ピラティス (30) (45)** 強度：●～ 難易度：● 45名  
 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、  
 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。
  - **ボディシェイパー(30)** 強度：●○○○ 難易度：●○○○ 22名  
 音楽に合わせて楽しくバーベル運動していただくクラスです。
  - **ボディコン(30)(45)** 強度：●●○○ 難易度：●○○○ 29名  
 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。
  - **ステップ初級(30)(45)** 強度：●●○○ 難易度：●○○○ 29名  
 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。
  - **ボール(30)** 強度：●○○○ 難易度：●○○○ 22名  
 バランスボールを使い、バランス感覚や柔軟性の向上を目的としたプログラムです。

- 【定員】
- **からだリセット (30) (45)** 強度：●～ 難易度：● 45名  
 正しい身体の動かし方やストレッチを実施することで、人が本来持っている機能を呼び覚ますクラスです。
  - **ストレッチボール(30)** 強度：○○○○ 難易度：○○○○ 22名  
 円柱の道具を使い、普段伸ばしにくい筋肉を伸ばします。
  - **B-RAMP(30) 【女性限定】** 強度：●●○○ 難易度：●○○○ 28名  
 Beautiful Behind Body(後ろ姿美人)をテーマに体の背面部をシェイプします。
  - **ZUMBA (45)** 強度：●●●○ 難易度：●●●○ 45名  
 ラテン系の音楽とダンスを融合する事により創作されたダンスフィットネスエクササイズです。
  - **バレトン (45)** 強度：●○○○ 難易度：●○○○ 45名  
 フィットネス、バレエ、ヨガの要素を取り入れ、全身の筋力バランスや柔軟性、心肺機能の向上が期待できるクラスです。
  - **Enjoy★DANCE (45)** 強度：●●～ 難易度：●●～ 45名  
 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。  
 音に合わせて動きながら、爽快感を味わいましょう。Let's Enjoy★DANCE

## プールプログラム

- **アクアウォーキング(30)** 強度：●○○○ 難易度：●○○○  
 様々な水中歩行を楽しんでいただけるクラスです。
- **アクアダンベル(30)** 強度：●○○○ 難易度：●○○○  
 プラスチック製のダンベルを使用し、水の抵抗を利用して全身を引き締めるクラスです。
- **アクアビクス (30)** 強度：●●○○ 難易度：●●～  
 音楽に合わせて水中で楽しく全身を動かすクラスです。
- **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。