

アクトス四日市

プログラム週間予定表

2025.10～

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日	金曜日			土曜日			日曜日		
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
9:45 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			10:00～10:30 エアロビクス初級30 油田直美	9:40～9:50 スタジオにて			9:50～10:20 BALANCE×BOX30 スタッフ	10:25～10:35 シェイプTIME 美尻・美脚		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	
10:10～10:40 エアロビクス初級30 堀木好			10:15～10:45 すいすい クロール30			10:40～11:25 ZUMBA45 滝本ヤニナ	10:10～10:40 エアロビクス初級30 辻友寛	10:20～10:50 AERO×BOX I 30 鈴木紗奈										
11:00～11:45 ピラティス45 堀木好			11:15～11:45 アクアダネル30 都筑文子			11:00～11:45 エアロビクス中級45 辻友寛	11:10～11:40 SHAPE×BOX30 都筑文子											
11:50～12:00 シェイプTIME 美尻・美脚			11:30～12:15 パワーヨガ45 丹羽匡美	12:20～12:30 シェイプTIME 美尻・美脚		11:55～12:40 エアロビクス初中級45 小林千穂子	12:00～12:30 はじめて スイム30			11:45～12:30 エアロビクス初中級45 小田有紀子			12:05～12:50 ZUMBA45 辻友寛					
12:05～12:50 バレトン45 堀木好			12:35～13:05 SHAPE×BOX30 吉村健太			13:00～13:30 POWER×BOX30 都筑文子				12:50～13:20 ヨガ30 五十棲未貴			13:10～13:55 ヨガ45 森晴香	担当者変更				
13:10～13:40 エアロビクス初級30 山中美智子	13:15～13:45 アクアピクス30 吉村健太		13:25～14:10 エアロビクス中級45 山中美智子	13:05～13:35 アクアウォーキング30 宗像光葉		13:45～14:15 アクアピクス30 宗像光葉	13:50～14:35 DANCE×BOX45 後藤大輝			13:40～14:10 エアロビクス初級30 都筑文子	13:45～14:15 すいすい クロール30					13:30～14:00 アクアピクス30 都筑文子		
14:00～14:45 ZUMBA45 HARU	14:00～15:10 成人スイム (有料)		14:30～15:00 RESET×BOX30 篠田絵里							14:30～15:00 ADJUST×BOX30 都筑文子								
									休 館 日									

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

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



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もご登録ください
※急な代行は配信が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

- | | | |
|---|------------------|-----|
| ■ エアロビクス初級/AERO×BOXⅠ(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/AERO×BOXⅡ(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/AERO×BOXⅢ(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。 | | |
| ■ BATTLE×BOX (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/YOGA×BOX (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。 | | |
| ■ POWER×BOX(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。 | | |
| ■ SHAPE×BOX(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。 | | |
| ■ BALANCE×BOX(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】

- | | | |
|---|------------------|-----|
| ■ RESET×BOX (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。 | | |
| ■ ADJUST×BOX(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。 | |

【定員】