

★ グループエクササイズクラスのご案内 ★

プログラム	時間	強度	難度	内容	定員	シューズ
★ 調整系プログラム ★						
ヨ ガ	45分 60分	●	●	腹式呼吸と独特のポーズで、カラダの柔軟性を高めたり、身体調整能力の向上を目的としたクラスです。	45名	無
パワーヨガ	45分 60分	●～	●●	柔軟性、筋力、バランス感覚の向上など総合的な体力づくりを目指します。基礎代謝を高める事でダイエットにも効果的です。	45名	無
ピラティス	45分 60分	●	●	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・腰痛などを軽減できる究極のエクササイズです。	45名	無
マット サイエンス	45分 60分	●●～	●～	ピラティスとヨガの要素を取り入れたレッスンです。身体の芯(コア)を強化し、バランス感覚と柔軟性向上に効果的なプログラムです。	45名	無
太極拳	45分 60分	●	●	自らの力により心を安定させる事ができ、姿勢(調身)満足感(調心)気力(調息)を養うことができるクラスです。	45名	自由
バレトン	45分	●～	●～	「バレエ」の要素と「ヨガ」の要素と「フィットネス」の要素を組み合わせ、体幹に効かせるプログラムです。	45名	無

★有酸素系プログラム ★						
エアロビクス 初級	30分 45分	●●	●●	走ることの少ない基本的な動作が中心のクラスで、初心者・体力に自信のない方にお勧めです。	45名	有
エアロビクス 初中級	45分	●●●	●●●	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です。	45名	有
ステップ初級	30分	●●～	●	台を使用する昇降運動は関節への負担が少ない反面消費カロリーが多いクラスです。初心者や男性にもお勧めです。	35名	有

★ ダンスプログラム ★						
ZUMBA	45分 60分	●●～ ●●●	●●～ ●●●	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フィットネスエクササイズです。	45名	有
BAILA BAILA	45分 60分	●●～	●●～	ラテン系の情熱的なオリジナル音源に合わせて様々なダンスをアレンジして行なうクラスです。	45名	有
フラダンス	45分	●	●	年齢体力に関係なく、ゆったりとした音楽でハワイアンダンスを楽しむクラスです。	45名	有

★ショートプログラム ★						
POWER× BOX基礎	15分	●～	●～	バーベルを使って、トレーニングするエクササイズです。トレーニングのポイント等をお伝えします。	20名	有

★自社プログラム ★						
AERO ×BOX I	30分 45分	●●	●●	走ることの少ない基本的な動作が中心のクラスで初心者・体力に自信のない方にお勧めです。	45名	有
AERO ×BOX II	45分	●●●	●●●	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です。	45名	有
ADJUST ×BOX	30分	—	—	円柱の道具を使い、普段伸ばしにくい筋肉を伸ばします。	25名	無
SHAPE ×BOX	30分	●● ～	●	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です。筋肉に刺激を与える事で、代謝率を上げ太りにくく痩せやすい身体を作り上げるクラスです。	35名	有
POWER ×BOX	30分	●～	●	個々の体力に合わせ重量の調節が出来るバーを使用し、全身をシェイプアップするクラスです。	20名	有
DANCE ×BOX	45分	●● ～	●● ～	エアロビクスとダンステイ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。	45名	有
Enjoy ★RAMP	30分 45分	●	●●	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たプログラムです。音楽に合わせて全身をシェイプアップしていきましょう。	33名	有
B-RAMP	30分	●	●	体の背面部(背中・腰・お尻・太もも・ふくらはぎ)をシェイプアップします。美しいボディーラインを手に入れましょう。★女性限定★	33名	無

★ アクアエクササイズ ★						
アクアビクス	30分 45分	●～	●●～	音楽に合わせてながら、水中で行なうエアロビクスクラスです。水中は膝や腰に負担が少ないので、安心して有酸素運動ができます。	—	
アクアダンベル	30分	●●	●	プラスチック製のダンベルを両手に持ち、音楽に合わせて水中で体を動かすエクササイズです。	—	
アクア ウォーキング	30分	●	●	膝や腰への負担が少ない水中歩行のクラスです。	—	

★ 泳法レッスンプログラム ★							
初・中級 交替リスイム	30分 45分	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	12名
		クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	個人メドレー	
入門スイム	30分	水泳が初めての方におすすめのプログラムです。顔つけから、呼吸動作、基本泳法(バタ足など)や姿勢(ストリームライン)の練習を行うクラスです。					12名
初級クロール	30分	基本泳法・姿勢を習得した方におすすめのプログラムです。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。					
初級平泳ぎ	30分	水泳の基礎から、平泳ぎ習得までを目指すクラスです。初めての方でもご参加頂けます。					