







★ 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	消費kcal (目安)
★ シェイプアップ&基礎体力向上プログラム ★						
エアロビクス初級 	30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。	40名	165～
エアロビクス中級 	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。	40名	195～
 ZUMBA 	45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。	40名	300～
 RMA RITMOS 	45分	●●～	●●●～	様々なダンス(ラテン・ヒップホップ・アラビアン・レゲトンなど)で構成された音楽に合わせて、楽しく踊るシンプルでダイナミックなエクササイズです。	40名	225～
 BAILABAILA 	45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。	40名	200～
 salsa lion 	45分	●●～	●●●～	「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。	40名	300～
 CHOREOLOGY 	45分	●●～	●●●～	SALSATION@Fitnessがプロデュースするプログラムの一つで、最新のヒットナンバーに合わせコレオのルーチンを分解しながらまるでポップスターのように踊れるアーティスティックなエクササイズです。	40名	250～
 FREEJAM 	45分	●●	●●●	エアロビクスの基本動作にヒップホップを取り入れたダンスクラスです。	40名	180～

★ アクトスが誇るオリジナルプログラム ★						
バトルミックス 	30分 45分	●●●～	●●～	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。	40名	240～
ボディコン 	30分 45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	200～
ボディシェイパー 	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。	24名	140～
Enjoy★RAMP 	30分 45分	●●～	●●～	エアロビクス動作とラング台を使用した動作を組み合わせ、後半は筋力トレーニングを加えシェイプアップ効果高めると共に、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。	25名	220～
B-RAMP 	30分	●	●	【女性限定プログラム】Beautiful・Behind・Body(後ろ姿美人)をテーマに、体の背面部(背中・腰・お尻・太もも・ふくらはぎ)をシェイプアップするクラスです。	25名	90～

★ 究極の癒し&調整プログラム ★						
ヨガ	45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。	40名	140～
パワーヨガ	45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。	40名	120～
ピラティス	45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。	40名	120～
バレトン	30分 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たプログラムです。様々な動きや姿勢をすることで、体幹に効かせていきます。	40名	150～
ストレッチポール	30分	●	●	円柱の道具を使い、普通伸ばしにくい筋肉を伸ばします。全身をほぐしながら、心身のリラクセスができるクラスです。	40名	

★ ショートプログラム ★						
4ミニッツ 	5分	●●●	●	20秒の全カトレーニング×10秒の休憩を4分間(8セット)繰り返すタバタ式トレーニングです。	10名	
コレクトtime	10分	●	●	身体の不調を改善するコレクティブエクササイズを行うクラスです。	20名	
くびれメイキング	5分	●●	●	くびれを作ることを目的とした腹筋強化プログラムです。	10名	
美尻ヒップアップ	5分	●●	●	ヒップアップを目的とした筋トレプログラムです。	10名	
みんなでロコトレ	5分	●	●	身体を使った脳トレやリズムゲームなど、遊びながら身体を動かすロコモティブシンドロームの予防を目的としたクラスです。	10名	
パンプUPプッシュUP	5分	●●	●	効果的に腕立てを行うクラスです。バスタアップやパンプアップを目的としています。	10名	
プランクchallenge	5分	●●	●	体幹トレーニングのプランクに挑戦するクラスです。仲間とチャレンジ!	10名	
ポールで姿勢改善	5分	●	●	ストレッチポールを使って姿勢を改善することを目的としたクラスです。	10名	



・・・室内シューズをご用意下さい。