

| 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 |  | 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 |  |
| 9:30 |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |
|      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  |     |      |  |         |  |     |  |      |  |         |  |     |  | </   |  |         |  |     |  |

休館日

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。

- 初めてがダンス … どなたでも何度でもご参加いただける簡単マシンクチャー！
- コメントデータ … 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。がダンスは複数での参加OK！コメントデータはマンツーマンで実施！

# アクロス千音寺 スタジオ・プールプログラム

## スタジオプログラム／アクロスオリジナルプログラム

### ■ エアロビクス初級30・45／AERO×BOXⅠ 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×BOXⅡ 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

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

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。

### ■ SALSATION45

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。

### ■ 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。

### ■ 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。

## アクロ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。  
後半は筋カ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イストを組み合わせたアクロ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

### ■ アクアビクス30・45

強度：●●○○ 難易度：●●～

音楽に合わせて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：●○○○

アクロス独自のプールプログラムで、プラスチ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。

### ■ 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頂けます。  
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ロス千音寺

〒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**