



# アクトス千音寺 スタジオ・プールプログラム

## スタジオプログラム／アクトスオリジナルプログラム

- エアロビクス初級30・45／AERO×BOX I 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×BOX II 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・60  
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・60  
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。
- バレトン45  
強度：●○○○ 難易度：●○○○  
3つ要素(フィットネス・バレエ・ヨガ)を組み入れることで、全身の筋力バランスの向上、柔軟性向上、心肺機能の向上が期待できます。
- 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。
- パワーヨガ45  
強度：●●○○ 難易度：●●○○  
ヨガの独特な呼吸を行ないながら、ヨガのポーズを流れるように行なっていきます。総合的な体力づくりができます。
- 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音楽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。

## アクト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ブ台を使用したAXTOSオリジナルエクササイズ。  
後半は筋力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。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：●○○○  
アクト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。
- 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。
- アクアウォーキング30  
強度：●○○○ 難易度：●○○○～  
ウォーキングを楽しめる歩き方や様々な水中歩行を楽しむことが出来るクラスです。
- 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。
- 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いただけます。  
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トス千音寺

〒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