



# アクトス高山 スタジオ&プールプログラム

## Enjoy★RAMP (30) (45)

**AXTOS**

強度: ●●~ 難易度: ●●~

エアロビクス動作とランプ台を使用した動作を組み合わせた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。

## Enjoy★DANCE (45)

**AXTOS**

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!!

## ボディコン(30)

**AXTOS**

強度: ●●~ 難易度: ●

かんたんなステップ台の昇降運動にダンベル体操をミックスさせたクラスです。  
基礎代謝を高め、太りにくく痩せやすい身体を作り上げることができます。

## B-RAMP (30) 女性限定

**AXTOS**

強度: ● 難易度: ●

ランプ台(傾斜の台)を利用しゆっくりとした動きやポーズを取り入れながら体の背面部をシェイプアップするクラスです。  
柔軟性・筋力・バランス感覚の向上・体の歪みの改善を行います。

## SMART-BOX (60)

**AXTOS**

強度: ●●~ 難易度: ●●~

60分間で、「動きの癖解消」「筋力向上」「脂肪燃焼」をバランスよく提供するプログラムです。  
こちらのプログラムは、参加されるお客様の掛け声を推奨しております。

## バトルミックス (30) (45)

**AXTOS**

強度: ●● 難易度: ●●

パンチやキックなどの格闘技動作を取り入れた、基礎体力向上やシェイプアップに効果的なクラスです。10:30~11:00

## アクアビクス (30)

強度: ●~ 難易度: ●●

水の特性(浮力・抵抗・水圧)を利用し、音楽に合わせながら行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出来ます。

## アクアダンベル (30)

**AXTOS**

強度: ●● 難易度: ●●

空気の入ったダンベルを使い、脂肪燃焼、シェイプアップに最適なクラスです。

## ヨガ (30) (45)

強度: ● 難易度: ●

ゆったりとした深い呼吸とポーズをとることで体の歪みを改善し心身ともにリラックスできます。  
身体が硬いと思っていられちゃう方でも安心してご参加いただけるクラスです。

## はじめてクロール (30)

強度: ● 難易度: ●

バタ足から手回し及び呼吸導入を行って、25m完泳を目指すクラスです。

## すいすいクロール (30)

強度: ●● 難易度: ●●

クロールの基本泳法・姿勢を習得した方で25~50mに距離を伸ばしながら安定した泳ぎを目指します。

## はじめて背泳ぎ (30)

強度: ● 難易度: ●●

背泳ぎの基本姿勢からキックを練習するクラスです。25m完泳を目指します。

## エアロビクス初級 (30)

強度: ●● 難易度: ●●

基本動作に慣れてきた方や初心者の方へおススメの走ることの少ないプログラムで基礎体力向上を目的としたクラスです。

## ストレッチポール (30)

強度: ○ 難易度: ○

円柱の棒(ストレッチポール)を使用し、普段凝り固まっている筋肉の緊張を緩めます。  
猫背の改善にも効果的なクラスです。

## マスターズ初級 (70)

強度: ● 難易度: ●●

有料レッスンクラスになります。(人数制限あり)クロール・背泳ぎ25m~50m完泳を目的としたクラスになります。

## マスターズ中級 (70)

強度: ●● 難易度: ●●●

有料レッスンクラスになります。平泳ぎ・バタフライ25m完泳を目的としたクラスです。早く上達したい方におススメのクラスです。

## 種目自由 (30)

強度: ● 難易度: ●●

苦手な泳ぎを反復練習するクラスです。25m完泳を目指します。