



高山

# 2025年7月～ スタジオ・プールプログラム

2025年7月改訂

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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール			スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
		10:10~10:20 朝ストレッチ	内容変更	10:10~10:20 朝ストレッチ									
10:30~11:00 AERO×BOX I 30 森下 実咲		10:30~11:00 ADJUST×BOX30 笹川 涼子	増設	10:30~11:15 YOGA×BOX45 足立 理香				10:30~11:00 B-RAMP30(女性限定) 安藤 まり			9:00~11:20 ジュニア スイミング スクール	10:30~11:15 運動能力向上塾 ウルトラ体育	
11:15~11:45 B-RAMP30(女性限定) 足立 理香	11:00~11:30 はじめてクロール 中村 由美子	11:15~11:45 AERO×BOX I 30 福本 健作			11:00~11:30 種目自由 中村 由美子			11:15~11:45 SHAPE×BOX30 笹川 涼子	11:00~12:10 マスターズ中級 (有料) 中村 由美子	内容変更			11:30~12:00 ADJUST×BOX30 笹川 涼子
	11:45~12:15 はじめて背泳ぎ 中村 由美子		11:30~12:00 アクアウォーキング30 笹川 涼子	11:45~12:30 Enjoy★RAMP45 福本 健作	11:45~12:15 はじめて平泳ぎ 中村 由美子			12:15~12:30 BATTLE×BOX基礎15 森下 実咲	12:30~13:00 すいすいクロール 中村 由美子	担当者変更			12:15~12:45 アクアピクス30 細井 涼平
12:15~12:45 POWER×BOX30 森下 実咲		12:15~12:45 B-RAMP30(女性限定) 安藤 まり	増設					12:45~13:15 BATTLE×BOX30 森下 実咲					
				13:00~13:45 DANCE×BOX45 細井 涼平				13:30~14:15 YOGA×BOX45 足立 理香	内容変更 クロールの 距離伸ばしを していくクラスです				
	13:30~14:00 アクアダネル30 森下 実咲								増設				
	14:10~14:30 アクア ウォーキング				14:00~14:30 アクアピクス30 福本 健作								
		14:00~14:45 YOGA×BOX45 足立 理香						15:10~17:15 運動能力向上塾 ウルトラ体育	15:00~19:00 ジュニア スイミング スクール			13:30~14:30 SMART×BOX60 細井 涼平	
15:10~15:55 運動能力向上塾 ウルトラ体育	16:30~19:00 ジュニア スイミング スクール	15:10~15:55 運動能力向上塾 ウルトラ体育	15:00~19:00 ジュニア スイミング スクール	15:10~15:55 運動能力向上塾 ウルトラ体育	16:30~19:00 ジュニア スイミング スクール								
								19:30~20:30 SMART×BOX60 森下 実咲	19:15~19:45 はじめてバタフライ 中村 由美子				
	19:15~19:45 すいすいスイム 森下 実咲	19:30~20:15 DANCE×BOX45 森下 実咲		19:30~20:15 Enjoy★RAMP45 細井 涼平	19:30~20:00 はじめて クロール・背泳ぎ 中村 由美子				20:00~20:30 泳ぎ込み練習会 中村 由美子				
19:30~20:00 AERO×BOX I 30 福本 健作	増設 7~9月:クロール 10~12月:背泳ぎ												
20:15~20:45 SHAPE×BOX30 福本 健作		20:30~21:00 YOGA×BOX30 森下 実咲		20:30~21:00 ADJUST×BOX30 細井 涼平									

休館日

●レッスン開始30分前よりスタジオ参加者カードを配布いたします。  
●安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。

●都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。  
●スタジオ内での、他のお客様への場所取りは、ご遠慮ください。

# アクトス高山 スタジオ&プールプログラム

## SMART×BOX(60) 15名

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。

## DANCE×BOX(45) 20名

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!!

## アクアビクス(30) 30名

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) 25名

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。

## BATTLE×BOX基礎(15) 20名

強度: ● 難易度: ●

BATTLE×BOXで使用する動作の意識する点や身体の使い方を練習するクラスです。

## BATTLE×BOX(30) 20名

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。

## はじめてクロール(30) 15名

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) 15名

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。

## YOGA×BOX(30)(45) 15名

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っしゃる方も安心してご参加いただけるクラスです。

## ADJUST×BOX(30) 15名

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。

## はじめて背泳ぎ(30) 15名

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。

## 種目自由(30) 15名

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。

## AERO×BOX I(30) 20名

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。

## SHAPE×BOX(30) 15名

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。

## 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。

## POWER×BOX(30) 12名

強度: ●~ 難易度: ●

個々の体力に合わせて重量の調節ができるバーを使用し、全身をシェイプアップするクラスです。

## Enjoy★RAMP(30)(45) 15名

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。後半は筋カトレーニングを加えシェイプアップ効果を高めると共に、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。

## B-RAMP(30)女性限定 15名

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。

# 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を高めると共に、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。

## DANCE×BOX (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!!

## SHAPE×BOX (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。

## BATTLE×BOX (30) **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。

## 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。

## YOGA×BOX (30) (45) **AXTOS**

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っしゃる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。

## AERO×BOX I (30) **AXTOS**

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。

## ADJUST×BOX (30) **AXTOS**

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。

## POWER×BOX (30) **AXTOS**

強度: ●~ 難易度: ●

個々の体力に合わせて重量の調節ができるバーを使用し、全身をシェイプアップするクラスです。

## BATTLE×BOX基礎 (15) **AXTOS**

強度: ● 難易度: ●

BATTLE×BOXで使用する動作の意識する点や身体の使い方を練習するクラスです。