




# ★ 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	Aスタジオ オ定員	Bスタジオ オ定員
<b>★ シェイプアップ&amp;基礎体力向上プログラム ★</b>						
<b>エアロビクス初級</b> AERO×BOX I 	45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。	50名	35名
<b>エアロビクス初中級</b> AERO×BOX II 	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。	50名	35名
<b>エアロビクス中級</b> AERO×BOX III 	45分	●●●～	●●●～	初級・初中級クラスに慣れてきた方、基本ステップの名前がご理解いただけた方へ。本格的なエアロビクスをお楽しみいただけるクラスです。	50名	35名
 <b>ZUMBA</b>	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。	50名	-
 <b>BAILA BAILA</b>	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。	50名	-
 <b>salsation</b>	60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。	50名	-
 <b>CHOREOLOGY</b>	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て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。	50名	-

<b>★ 究極の癒し&amp;調整プログラム ★</b>						
<b>ヨガ</b> YOGA×BOX	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。	50名	35名
<b>パワーヨガ</b>	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。	-	35名
<b>ピラティス</b>	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。	-	35名
<b>バレトン</b>	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。	50名	-
<b>ADJUST×BOX</b>	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、心身のリラックスができるクラスです。	-	22名
<b>フラダンス</b>	45分	●	●	ハワイの音楽にのって心地よくフラダンスをお楽しみいただけます。	50名	-

<b>★ アクトスが誇るオリジナルプログラム ★</b>						
<b>BATTLE×BOX</b> 	30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。	50名	35名
<b>SMART×BOX</b> 	60分	●●～	●●～	60分間で動きの癖解消・筋力向上・脂肪燃焼をバランス良く行うアクロスオリジナルレッスンです。	-	22名
<b>SHAPE×BOX</b> 	30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。	40名	22名
<b>POWER×BOX</b> 	30分	●～	●	個々の体力に合わせて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。	25名	22名
<b>トランポ</b> 	30分	●●～	●～	トランポリンを使用したエクササイズです。膝や腰への負担も少なく有酸素運動をお楽しみいただけます。	-	20名
<b>BALANCE×BOX</b> 	30分	●	●	バランスボールを使用したエクササイズです。バランス感覚や柔軟性向上を効果的に行うクラスです。	-	30名
<b>Enjoy★RAMP</b> 	45分	●●～	●●～	エアロビクス動作とランブ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。	-	22名
<b>B-RAMP</b> 	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。	-	22名

<b>★ ショートプログラム ★</b>						
<b>4ミニッツ</b> 	10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。	-	-
<b>コレクトtime</b> 	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。	-	-
<b>シェイプtime</b> 	10分	●●～	●	短時間でキャストと一緒に効果的に運動しましょう。目的別エクササイズをご案内致します。	-	-

