

😊プログラム案内表😊

<p>★Enjoy★RAMP(アクトスオリジナル) 強度：●●○○ 難易度：●●○○</p> <p>エアロビクスと動きとランプ台を使用したシェイプアップクラス！</p>	<p>★パワーヨガ 強度：●●○○ 難易度：●●○○</p> <p>ヨガのポーズを流れるように行い、柔軟性、筋力、バランス感覚を高めるクラス！</p>
<p>★SHAPE×BOX(アクトスオリジナル) 強度：●●●○ 難易度：●○○○</p> <p>踏み台運動にダンベル運動をミックス！脂肪燃焼エクササイズ！体力向上におすすめ！</p>	<p>★やさしいピラティス 強度：●○○○ 難易度：●○○○</p> <p>姿勢を調整するストレッチ、リラクゼーションがメイン！初めての方におすすめ！</p>
<p>★POWER×BOX(アクトスオリジナル) 強度：●●○○ 難易度：●○○○</p> <p>音楽に合わせてバーベル運動を行う！全身の筋力UP、引き締めにおすすめ！</p>	<p>★ピラティス 強度：●●○○ 難易度：●○○○</p> <p>深層部にある筋肉を鍛え基礎代謝を高める！姿勢改善、腰痛などがある方におすすめ！</p>
<p>★YOGA×BOX(アクトスオリジナル) 強度：●○○○ 難易度：●○○○</p> <p>深い呼吸を行いながらポーズを行い、体のゆがみを調整し、自律神経を整えるクラス！</p>	<p>★ボディセラピー 強度：●○○○ 難易度：●○○○</p> <p>ストレスを取り除くリラクゼーションプログラム！瞑想や呼吸法で自律神経を整えます</p>
<p>★ADJUST×BOX(アクトスオリジナル) 強度：●○○○ 難易度：●○○○</p> <p>円柱の道具を使い、全身をほぐしながらリラクセスができるクラス！</p>	<p>★フラダンス 強度：●○○○ 難易度：●○○○</p> <p>ゆったりとした音楽でハワイアンダンスを楽しめるクラス！</p>
<p>★シェイプTIME(アクトスオリジナル) 強度：●○○○ 難易度：●○○○</p> <p>15分で自重のトレーニングを行い、筋力向上ができる！ お忙しい方におすすめ！</p>	<p>★ポルドブラ 強度：●○○○ 難易度：●○○○</p> <p>バレエの姿勢要素をとりいれ、ゆっくりとした音楽に合わせて動くクラス！</p>
<p>★エアロビクス初級 強度：●○○○ 難易度：●○○○</p> <p>音楽に合わせて体を動かす！エアロビクスが初めての方におすすめ！</p>	<p>★バレトン 強度：●○○○ 難易度：●○○○</p> <p>バレエ、ヨガの動きを組み合わせたプログラム！音楽に合わせて体を動かします！</p>
<p>★エアロビクス初中級 強度：●●○○ 難易度：●●○○</p> <p>エアロビクスの高度な動きにチャレンジしたい方におすすめ！</p>	<p>★ピラティスinピーチ 強度：●●○○ 難易度：●○○○</p> <p>ゆっくり動作のピラティス！呼吸、動作で姿勢を整えながらお尻のエクササイズを行います！初心者の方におすすめ！</p>
<p>★リトモス 強度：●●○○ 難易度：●●○○</p> <p>ヒップホップ、アラビアンなどで構成されたプログラム！ダンスが好きな方におすすめ</p>	<p>★コレクトTIME(フロア) 動きのクセを改善するエクササイズ！</p>
<p>★ZUMBA 強度：●~●●● 難易度：●~●●●</p> <p>ラテン系の音楽とダンスの脂肪燃焼系プログラム！ダンスが好きな方におすすめ</p>	<p>★アクアビクス（プール） 強度：●●○○ 難易度：●●○○</p> <p>音楽に合わせてプールで体を動かす！プールのエアロビクスプログラム！！</p>
<p>★メガダンス 強度：●~●●● 難易度：●~●●●</p> <p>世界のさまざまなカテゴリーの音楽と踊りが楽しめる！ダンスが好きな方におすすめ</p>	<p>★アクアダンベル 強度：●●○○ 難易度：●●○○</p> <p>プラスチックダンベルを持ちプールで体を動かす！シェイプアップクラス！</p>
<p>★ヨガ 強度：●○○○ 難易度：●○○○</p> <p>深い呼吸を行いながらポーズを行い、体のゆがみを調整し、自律神経を整えるクラス！</p>	<p>★各種泳法レッスン 強度：●○○○ 難易度：●○○○</p> <p>みんな楽しく泳ぎを覚えるレッスン！</p>