

☺プログラム案内表☺

★Enjoy★RAMP(アクトスオリジナル) 強度:●●○○ 難易度:●●○○ 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！	★パワーヨガ 強度:●●○○ 難易度:●●○○ 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！
★SHAPE×BOX(アクトスオリジナル) 強度:●●●○ 難易度:●○○○ 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！	★やさしいピラティス 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○ 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！
★POWER×BOX(アクトスオリジナル) 強度:●●○○ 難易度:●○○○○ 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！	★ピラティス 強度:●●○○ 難易度:●○○○○ 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！
★YOGA×BOX(アクトスオリジナル) 強度:●○○○ 難易度:●○○○○ 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！	★ボディセラピー 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○ 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
★ADJUST×BOX(アクトスオリジナル) 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○ 円柱の道具を使い、全身をほぐしながらリラックスができるクラス！	★フラダンス 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○ 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！
★シェイプTIME(アクトスオリジナル) 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○ 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！	★ポルドブラ 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○ 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！
★エアロビクス初級 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○ 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！	★バレトン 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○ 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！
★エアロビクス初中級 強度:●●○○○ 難易度:●●○○○ 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！	★ピラティスinピーチ 強度:●●○○○ 難易度:●○○○○ 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！
★リトモス 強度:●●○○○ 難易度:●●○○○ 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	★コレクトTIME(フロア) 動きのクセを改善するエクササイズ！
★ZUMBA 強度:●～●●●● 難易度:●～●●●● 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	★アクアビクス（プール） 強度:●●○○○ 難易度:●●○○○ 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！！
★メガダンス 強度:●～●●●● 難易度:●～●●●● 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	★アクアダンベル 強度:●●○○○ 難易度:●●○○○ 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！
★ヨガ 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○ 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！	★各種泳法レッスン 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○ みんな楽しく泳ぎを覚えるレッスン！