

アクトス上田 スタジオ・プールプログラム週間予定表 2025年 4月～

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン
10:00																	
30	10:40～11:25		10:40～11:10			10:40～11:10			10:40～11:25			10:30～11:15	スイミングスクール ジュニア(有料)		10:30～11:00		
11:00	ヨガ45 大熊 明美 (40名)	11:00～12:10	B-RAMP30 大塚 あずみ (27名)	11:00～12:10		パワーヨガ30 大塚 雅士 (40名)			ヨガ45 野中 史子 (40名)			フラダンス45 永岡 真由美 (40名)	ジュニアⅠ 10:10～11:20		コリオスパイラル30 太田 知文 (40名)		
30	11:40～12:25	スイミング スクール 成人 (有料) 【初・中級】	11:30～12:00	スイミング スクール 成人 (有料) 【中級】		11:30～12:15	11:45～12:15		11:40～12:10	11:45～12:15		11:30～12:15	ジュニアⅠ 11:25～12:35		11:15～12:00		
12:00	BAILABAILA45 太田 マヤ (40名)	12:20～13:30	AERO×BOXⅠ30 大塚 あずみ (40名)			エアロ中級45 (ラテン) 甘利 彰子 (40名)	アクアダンベル 30 大塚 雅士		エアロ中級30 野中 史子 (40名)	すいすい クロール		太極舞45 永岡 真由美 (40名)	(全時間 最大7コース使用)		ZUMBA45 太田 知文 (40名)		
30	12:45～13:15	スイミング スクール 成人 (有料) 【初級】	12:15～13:00							12:30～13:00					12:15～12:45		
13:00	BALANCE× BOX30(20名) 東 勇太		YOGA×BOX45 山口 治美 (40名)			ダイエットスクール (有料) 12:30～13:15			12:45～13:30	アクアピクス30 平塚 憲太郎		12:30～13:15			ADJUST×BOX30 山口 治美 (20名)		
30	13:45～14:15	担当・内容変更	13:45～14:30			13:45～14:15			13:45～14:15			13:30～14:15			13:00～13:15		
14:00	SHAPE×BOX30 児玉 真吾 (30名)		ZUMBA45 峰村 栄美 (40名)			AERO×BOXⅠ30 平塚 憲太郎 (40名)	担当・内容変更		ステップ初級30 阿部 紗織 (30名)			ピラティス45 MIE (40名)			シェイプTIME(20名)		
30	14:30～15:00	アクアダンベル 30 平塚 憲太郎	14:45～15:15			14:30～15:00			14:30～15:00								
15:00	ADJUST×BOX30 宮原 悠登 (20名)		SHAPE×BOX30 峰村 栄美 (30名)			ヨガ30 大熊 明美 (40名)			BALANCE× BOX30(20名) 山口 治美								
30			15:30～15:45			15:15～15:30			15:15～15:30								
16:00			シェイプTIME(20名)			シェイプTIME(20名)			コレクトTIME(20名)								
30																	
17:00		スイミングスクール ジュニア(有料)		スイミングスクール ジュニア(有料)			スイミングスクール ジュニア(有料)			スイミングスクール ジュニア(有料)			スイミングスクール ジュニア(有料)				
		ジュニアⅡ 16:20～17:30		ジュニアⅡ 16:20～17:30		運動能力向上塾 (有料) 16:35～17:20	ジュニアⅡ 16:20～17:30		キッズダンス スクール(有料)	ジュニアⅡ 16:20～17:30			ジュニアⅢ 15:00～16:10				
		ジュニアⅢ 17:35～18:45		ジュニアⅢ 17:35～18:45		17:45～18:30	ジュニアⅢ 17:35～18:45		16:30～17:30	ジュニアⅢ 17:35～18:45			ジュニアⅣ 16:25～17:55				
		ジュニアⅣ 18:30～20:00	運動能力向上塾 (有料) 17:45～18:30	ジュニアⅣ 18:30～20:00			ジュニアⅣ 18:30～20:00		17:45～18:45	ジュニアⅣ 18:30～20:00			最大6コース使用)				
18:30																	
19:00	19:25～19:40	(全時間 最大6コース使用)		(全時間 最大7コース使用)			(全時間 最大7コース使用)			(全時間 最大7コース使用)							
30	MEGADANZエレメント		19:45～20:30			19:45～20:15			19:45～20:30			19:00～19:30					
20:00	MEGADANZ45 箱山 千鶴 (40名)		エアロ中級45 阿部 紗織 (40名)			ヨガ30 大熊 明美 (40名)			BAILABAILA45 箱山 千鶴 (40名)			AERO×BOXⅠ30 平塚 憲太郎 (40名)					
30	20:45～21:15		20:45～21:30			20:30～21:15			20:45～21:15			19:45～20:30					
21:00	SHAPE×BOX30 宮原 悠登 (30名)		ZUMBA45 阿部 紗織 (40名)	21:00～21:30 アクアピクス30 平塚 憲太郎		ZUMBA45 大熊 明美 (40名)			BATTLE×BOX30 箱山 千鶴 (40名)			YOGA×BOX45 山口 治美 (40名)					
30									21:30～21:45								
22:00									シェイプTIME(20名)								

- スタジオレッスンはレッスン開始30分前よりジムカウンターにて参加者カードを設置致します。入場時間になりましたらレッスン前に担当インストラクターにお渡しください。
- アクアプログラムは、参加者20名以上より3コースを使用させていただきます。
- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入退場はご遠慮ください。
- ()内の数字は、定員数です。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。



このマークがあるレッスンは、
初めての方へオススメのレッスンです！

変更箇所

アクアレッスン

有酸素系

調整系

アクトス上田 スタジオ&プールプログラム

スタジオ プログラム

※4月よりアクトスオリジナルプログラムの名称を「BOX・RAMPシリーズ」に変更し、お客様に提供することとなりました。内容・難易度の変更はございませんので引き続きお楽しみください。

■AERO × BOX I (旧 エアロ初級)

強度:●○○○○ 難易度:●○○○○

走ることの少ない基本的な動作が中心で初心者の方、体力に不安がある方におすすめのクラスです。

■エアロビクス中級 (ラテン)

強度:●●●●○ 難易度:●●●●○

エアロビクスの動きにラテンのスパイス(腰の回転動作)を効かせた踊ることを楽しむクラスです。

■ステップ初級

強度:●●○○○ 難易度:●●○○○

走ることの少ない基本的な動作が中心で初心者の方、体力に不安がある方におすすめのクラスです。

■太極拳

強度:●○○○○ 難易度:●○○○○

中国の伝統的な武術である太極拳を分かりやすく楽しむことができます。

■太極舞

強度:●○○○○ 難易度:●○○○○

中国の伝統武術や太極拳をベースにして音楽音楽に合わせて舞う、誰にでも無理なくできるダンスエクササイズです。

■ZUMBA (ズンバ)

強度:●●○○○ 難易度:●●○○○

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エクササイズです。

■BAILA BAILA (バイラバイラ)

強度:●●○○○ 難易度:●●○○○

ラテンのリズムに合わせて楽しむ、シンプルな振り付けで脂肪燃焼が期待できるクラスです。

■コリオスパイラル

強度:●○○○○ 難易度:●○○○○

気持ちのよい音楽に合わせ、程よく筋肉を刺激します。身体の歪みを整えるクラスです。

■フラダンス

強度:●○○○○ 難易度:●○○○○

癒しのハワイアンソングを聴きながらフラダンス・エクササイズを楽しみましょう！

■YOGA × BOX (旧 ヨガ)

強度:●○○○○ 難易度:●○○○○

呼吸と独特のポーズで身体の柔軟性を高めたり、身体調整機能の向上を目的としたクラスです。

■ヨガ

強度:●○○○○ 難易度:●○○○○

呼吸と独特のポーズで身体の柔軟性を高めたり、身体調整機能の向上を目的としたクラスです。

■パワーヨガ

強度:●○○○○ 難易度:●○○○○

呼吸と独特のポーズをとりながら流れるような動きが特徴的なヨガのクラスです。代謝を高める効果が期待できます。

■ピラティス

強度:●○○○○ 難易度:●○○○○

深層部にある筋肉をじっくり強くして基礎代謝を高め、姿勢の改善や冷え性・腰痛軽減が期待できるエクササイズです。

■MAGA DANZ (メガダンス)

強度:●●●○○ 難易度:●●●○○

あらゆるダンスの振り付けを習得し楽しめる、世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです。

■MAGA DANZ エレメント(メガダンス)

強度:●○○○○ 難易度:●○○○○

メガダンスに必要な正しい基本動作が習得できるクラスです。

ポイントを絞って習得できるので、初心者の方にもおすすめのクラスです。

■B-RAMP (ビーランプ) ※女性限定

強度:●○○○○ 難易度:●○○○○

うしろ姿を美人に魅せるをテーマに、ランプ台を使い、背中・腰・お尻・太もも・ふくらはぎをシェイプアップします。

■SHAPE × BOX (旧 ボディコン)

強度:●●○○○ 難易度:●○○○○

踏み台昇降運動にダンベル体操をミックスさせた基礎体力向上・シェイプアップに効果的なクラスです。

■BALANCE × BOX (旧 ボール)

強度:●●○○○ 難易度:●●○○○

座れるくらいのボールを使って楽しめます。バランス感覚の向上や柔軟性の向上を目的としたクラスです。

■ADJUST × BOX (旧ストレッチボール)

強度:○○○○○ 難易度:○○○○○

円柱のボールを使い、普段伸ばしにくい深層部の筋肉を伸ばします。

■BATLLE × BOX (旧 パトルミックス)

強度:●●●●○ 難易度:●●●●○

音楽に合わせて、パンチやキックなどの格闘技系の動きを楽しむクラスです。

■コレクトTIME (コレクトタイム)

強度:●○○○○ 難易度:●○○○○

身体の機能改善や柔軟性を高めるエクササイズを行うストレッチのクラスです。

■シェイプTIME (シェイプタイム)

強度:●●○○○ 難易度:●○○○○

お腹や二の腕など、ポイントを絞った自重トレーニングを行い、全身のシェイプアップを行います。

■4ミニッツ (フォーミニッツ)

強度:●●●●○ 難易度:●●○○○

20秒「全力で運動」、10秒「休憩」を8セット、計4分間行うエクササイズです。

心肺機能の向上や持久力向上、脂肪燃焼を目的としたエクササイズです。

プール プログラム

■アクアウォーキング

強度:●○○○○ 難易度:●○○○○

様々な水中歩行を楽しんでいただけるクラスです。

■アクアダンベル

強度:●●○○○ 難易度:●○○○○

空気の入ったダンベルを水の中で使い、音楽に合わせて楽しくシェイプアップするクラスです。

■アクアビクス

強度:●●○○○ 難易度:●●○○○

音楽に合わせてながら水中で全身を動かして、楽しくシェイプアップするクラスです。

■はじめてスイム

強度:●○○○○ 難易度:●○○○○

水泳がまったく初めての方が参加できる水泳の無料プログラムです。

お顔つけから呼吸動作、基本泳法(バタ足・グライドキック)の練習を行います。

■すいすいクロール

強度:●●○○○ 難易度:●○○○○

基本泳法(バタ足・グライドキック)を習得した方が参加できる水泳の無料プログラムです。

クロールの手の動きから呼吸まで、25mを泳ぐことを目標としたクラスです。