

## アクロス中川店 スタジオ・プールプログラム

### スタジオプログラム

- エアロビクス初級/AERO×BOX I
強度: ●●○○○ 難易度: ●●○○○

簡単なステップを組み合わせた有酸素運動のクラスです。  
走らない基本動作が中心で 初心者や体力に自信が無い方にお勧めのクラスです。
- エアロビクス中級/AERO×BOX II
強度: ●●●○○ 難易度: ●●●○○

基本動作に慣れてきた方、走るステップにも  
挑戦したい方にお勧めのプログラムです。
- エアロビクス中級/AERO×BOX III
強度: ●●●●○ 難易度: ●●●●○

初級クラスに慣れてきた方、基本動作の名前がご理解いただけただけの方へ  
お勧めの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。
- ステップ初級
強度: ●●~ 難易度: ●

踏み台を使用するステップのクラスです。消費カロリーの多い昇降運動を行います。  
エアロビクスの動きに慣れてきた方にお勧めのクラスです。
- パレト
強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○

3つの要素(フィットネス・バレエ・ヨガ)を組み入れることで、  
全身の筋力バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上が期待できます。
- ヨガ
強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○

深い呼吸を行ないながら、ポーズ(アーサナ)を行なうことで、体の歪みを調節し、  
また自律神経を整えていくことが出来るクラスです。
- RESET×BOX
強度: ○○○○○ 難易度: ○○○○○

調整系プログラムです。ご自身の体と向き合い、  
カラダの変化を感じていただけるようなプログラムです。
- ZUMBA
強度: ●●●~ 難易度: ●●~

ラテン系の音楽にのって、楽しく身体を動かします。  
脂肪燃焼を目的としたダンスエクササイズです。
- SALSATION
強度: ●●●~ 難易度: ●●~

音楽のジャンルに囚われない、自然に体を動かしたくなるようなダンスプログラムです。  
音楽を楽しみながら気軽に参加できるダンスのクラスです。

### アクロスオリジナルプログラム

- DANCE×BOX
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ロ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!!
- BATTLE×BOX
強度: ●●●~ 難易度: ●●~

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。
- SHAPE×BOX
強度: ●●~ 難易度: ●○○○○

踏台昇降運動にダンベル体操をミックスさせた、  
基礎体力向上やシェイプアップにも効果的なクラスです。
- POWER×BOX
強度: ●~ 難易度: ●○○○○

個々の体力に合わせて重量の調整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。
- ADJUST×BOX
強度: ○○○○○ 難易度: ○○○○○

ストレッチポールを使用し、普段伸ばしにくい筋肉を伸ばします。  
全身をほぐしながら、心身のリラクセスができるクラスです。
- SMART×BOX
強度: ●●~●●●● 難易度: ●~●●

「動きの癖解消」「筋力向上」「脂肪燃焼」をメンバーと一緒に  
バランスよく行っていく運動成果獲得を目的としたアクロスオリジナルのプログラムです。
- 4ミニッツ
強度: ●●~ 難易度: ●○○○○

脂肪燃焼・シェイプアップ・心肺能力向上などを目的としたプチレッスンです。  
途中入退場OKで、初めての方でも気軽にご参加いただけます。
- B-RAMP ※女性限定
強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○

Beautiful Behind Bodyをテーマに  
体の背面(背中、腰、お尻、太もも、ふくらはぎ)をシェイプアップします。

### プールプログラム

- アクアビクス
強度: ●●○○○ 難易度: ●●○○○

音楽に合わせてながら水中で楽しく全身を動かすクラスです。  
関節への負荷が少なく体力に自信のない方にもお勧めのクラスです。
- アクアダンベル
強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○

空気の入ったプラスチックダンベル利用して全身を動かします。  
シェイプUPをしたい方におすすめのクラスです。
- 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。
- はじめてスイム
強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○

水泳が初めての方でも参加いただけるクロールの基礎を身につけるクラスです。
- すいすいクロール
強度: ●○○○○ 難易度: ●●○○○

クロールの習得を目指すクラスです。