

グループエクササイズのご案内

アクトスが誇るオリジナルプログラム				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
SHAPE × BOX	30分	★★	★	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。
AERO × BOX I	30分 ～ 45分	★★	★★	基本的な動作が中心のクラスです。初心者・体力に自信のない方に。基礎体力をおすすめですつけていきましょう。
BATTLE × BOX	45分	★★★	★★	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。ストレス解消、シェイプアップに最適です。
B-RAMP (女性限定)	30分	★	★	B= 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)をシェイプアップします。美しいボディラインを手に入れたい方にお勧めのクラスです。
バラエティ	30分	★～	★～	週替わりで担当者や内容が変更します。館内掲示板にてお知らせいたします。

シェイプアップ&基礎体力向上プログラム				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
ステップ 初級	30分	★★ ～	★	ステップ台の昇降運動により、基礎体力の向上を目指します。下半身の強化や引き締めにも効果的なクラスです。
エアロビクス 初級	30分 ～ 45分	★★	★★	基本的な動作が中心のクラスです。初心者・体力に自信のない方に。基礎体力をおすすめですつけていきましょう。
エアロビクス 初中級	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すすめです。

究極の癒し&調整プログラム				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
オリジナル からだリセット	30分 ～ 45分	★～	★	凝りや歪みを取り、骨盤などをご自身で整えていくセルフレッスンです。
ピラティス	30分 ～ 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、腰痛の軽減、姿勢改善の効果が期待できます。
ヨガ	45分	★～	★	ゆったりとした深い呼吸とヨガポーズで体の歪みを改善し、心身ともにリラックスできるクラスです。体が硬いと思っていらっしゃる方も安心してご参加いただけます。
パワーヨガ	45	★	★	腹式呼吸と独特のポーズで、身体の柔軟性を高めたり、有酸素運動を少し行いながら身体調能力の向上を目的としたクラスです。
ストレッチ ボール	30			円柱の道具を使い、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。

プールプログラム				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
アクアダンベル	30分	★★～	★	水の特性(浮力・抵抗・水圧)を利用し、引き締める部位を絞リトレーニングを行うシェイプアップクラスです。
アクアビクス	30分 45分	★★	★★	水の特性(浮力・抵抗・水圧)を利用し、音楽に合わせてながらプールの中で行うエアロビクスクラスです。

お楽しみファンプログラム				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
フラダンス	45分	★	★	年齢、体力に関係なく、ゆったりとした音楽に合わせ、ハワイアンダンスを楽しんでいただけるクラスです。
ZUMBA	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。
BAILA BAILA	45分	★★★	★★★	ラテン系の情熱的な音楽に合わせてさまざまなジャンルのダンスをアレンジして行うクラスです。
SALSATION	45分	★～ ★★★	★★～ ★★★★	色々なジャンルの音楽を楽しみながら踊るダンスプログラムです。筋力アップや脂肪燃焼効果が期待されます。
MEGA DANZ	45分	★★★ ～	★★★ ～	色々なジャンルの音楽を楽しみながら踊るダンスプログラムです。筋力アップや脂肪燃焼効果が期待されます。

無料スイムレッスン					
レッスン名	時間	強度	難度	内容	
はじめてスイム	30分	★	★	水泳がまったく初めての方でも参加できるプログラムです。顔つけから、呼吸動作基本泳法(バタ足・グライドキック)や姿勢(ストリームライン)の練習を行うクラスです。	
はじめてクロール	30分	★	★	水泳がまったく初めての方でも参加できるプログラムです。クロールの呼吸をスムーズに行えるように練習を行うクラスです。	
すいすいスイム	30分	★★	★	すいすいクロール	
				すいすい背泳ぎ	
				すいすい平泳ぎ	
				すいすいバタフライ	
				※すいすいスイムの内容については、館内掲示をご確認ください。(月毎に変わります)	
アスリートスイム	60分	調節可能	★★ ★★		4泳法をマスターされた方で大会出場を目指す方やよりレベルの高い練習をされたい方のクラスです。
スイミング練習会	60分	調節可能	★★ ★★		4泳法をマスターされた方で大会出場を目指す方やよりレベルの高い練習をされたい方のクラスです。練習メニューを掲示しますので無理のない範囲でご参加ください。

有料プログラム				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
フラダンス スクール	60分	★	★	少人数で行う特別クラスです。年齢、体力に関係なく、ゆったりとした音楽に合わせ、ハワイアンダンスを楽しんでいただけるクラスです。
水中 運動倶楽部	30分	★	★	少人数でおこなう特別クラスです。音楽に合わせてたり合わせなかったり、アイテムを使ったりと普段のアクアビクスとは一味違う内容でご案内いたします。