

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00～10:30 RESET×BOX 大森				9:50～10:35 ピラティス 武若					10:00～11:00 ヨガ 大森	9:45～12:00 Jrスイミング スクール (有料)		(第1・3)～10:00 Jrスイミング(有料)
		10:15～11:00 ダンス初級 NAHO										
10:45～11:45 ヨガ 大森			10:50～12:00 中級 一般 スイミング (有料)	10:50～11:35 エアロビクス初級 武若	10:45～11:15 アクアビクス 柴辻		10:45～11:30 エアロビクス初級 大森	10:50～12:00 中級 一般 スイミング (有料)				10:30～11:15 Jrスイミング 1日体験(有料)
	11:20～11:50 はじめてスイム	11:15～12:00 ヨガ NAHO			11:20～11:50 はじめてスイム				11:15～11:45 エアロビクス初級 大森			
			12:00～13:10 初級 一般 スイミング (有料)				11:45～12:15 ステップ初級 大森	12:00～13:10 初級 一般 スイミング (有料)				
	12:00～13:10 初級 一般 スイミング (有料)	12:15～12:45 BALANCE×BOX 酒村			12:00～13:10 初級 一般 スイミング (有料)							
		14:25～14:40 シェイプTIME(美脚・美尻) 多目的ルーム					14:40～14:55 シェイプTIME(お腹・ウエスト) 多目的ルーム					
13:45～14:15 SHAPE×BOX 柴辻		13:45～14:15 AERO×BOX I 酒村	13:40～14:50 中級 一般 スイミング (有料)	13:45～14:30 ZUMBA 國枝		休	13:45～14:45 RITMOS 鈴木	13:50～14:20 はじめてスイム	13:30～14:15 ZUMBA MAYUMI			
						館						
14:30～15:15 ダンス初級 國枝		14:45～15:30 ヨガ 酒村		14:45～15:15 BALANCE×BOX 酒村	14:45～15:15 アクアウォーキング 佐々木	日		14:30～15:00 アクアダンベル 佐々木	14:30～15:00 ADJUST×BOX MAYUMI	13:45～19:00 Jrスイミング スクール (有料)	13:30～ バラエティ	
							15:00～16:00 ヨガ NORI	15:30～19:00 Jrスイミング スクール (有料)				
	15:30～19:00 Jrスイミング スクール (有料)		15:30～19:00 Jrスイミング スクール (有料)		15:30～20:00 Jrスイミング スクール (有料)							
19:30～20:15 SHAPE×BOX 柴辻	19:20～19:50 はじめてスイム	19:15～19:45 POWER×BOX 佐々木		19:30～20:15 ZUMBA MAYUMI			19:20～20:05 バラエティ					
	20:00～21:10 初級 一般 スイミング (有料)	20:00～21:00 RITMOS 鈴木	20:00～20:30 アクアビクス 柴辻	20:30～21:00 ADJUST×BOX MAYUMI	20:10～21:20 中級 一般 スイミング (有料)		20:15～21:00 ヨガ 酒村	20:00～21:10 中級 一般 スイミング (有料)	20:00～21:10 中級 一般 スイミング (有料)			

金曜日、日曜日のバラエティの詳細は別紙にてご案内致します。

スタジオプログラムへの参加がWEB予約が出来ます
※ご予約にはオプションへのお申込手続きが必要です。

各スタジオ定員

ヨガ・RESET×BOX ピラティス	45名
エアロ・BATTLE×BOX RITMOS・ZUMBA ダンス初級 DANCE×BOX	40名
ステップ SHAPE×BOX	30名
B-RAMP Enjoy★RAMP	25名
POWER×BOX ADJUST×BOX BALANCE×BOX	20名

■安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。■都合により、クラスを変更・中止する場合があります。

■スタジオプログラムに当日枠で参加される方はレッスン開始30分前より配布する参加カードをお取り下さい。

変更点です

スタジオ・アクアプログラムに関するメール配信は
右記QRコードからご登録下さい



アクトス彦根 スタジオ・プールプログラム

☆初心プログラム☆ ～初めての方も安心の簡単レッスン～

プログラム名	強度	難度	レッスン概要
SHAPE × BOX	●●○○○	●○○○○	踏台運動にダンベル体操をミックスさせたクラスです。シンプルで簡単でも、しっかりシェイプアップできます。
POWER × BOX	●○○○○	●○○○○	音楽に合わせて楽しくバーベル運動して頂く、全身の引き締め(シェイプアップ)専門のプログラムです。
BALANCE × BOX	●○○○○	●○○○○	バランス感覚や姿勢の改善・柔軟性向上を効果的に行うプログラムです。
DANCE × BOX	●○○○○	●●○○○	エアロビクスとダンステイストを組み合わせたアクトスオリジナルのプログラムです。

☆初級プログラム☆ ～少し慣れてきた方で気持ちよく汗を流す感覚のレッスン～

プログラム名	強度	難度	レッスン概要
BATTLE × BOX	●●●○○	●●○○○	音楽に合わせてパンチやキックなどの様々な格闘技動作を楽しむシェイプアップ・ストレス 発散に効果的なクラスです。
エアロビクス初級・AERO × BOX I	●●○○○	●●○○○	基本動作に慣れてきた方や初心者の方へお助めの初級のエアロビクスです。
ダンス初級	●●○○○	●●○○○	音楽を楽しみながら、気軽に身体を動かし基本動作を取得していくレッスンです。
ステップ初級	●●●○○	●●○○○	踏み台を使用した、昇降運動のレッスンです。動きのバリエーションを楽しみながら体力の向上を目指すクラスです。

☆初中級プログラム☆ ～慣れた方へ向けリズミカルに身体を動かし汗を流すレッスン～

プログラム名	強度	難度	レッスン概要
Enjoy★RAMP <i>enjoy★RAMP</i>	●●○○○	●●○○○	エアロビクス動作とランプ台を使用した動きをミックスした新感覚エクササイズ。アクトスオリジナルのレッスンです。

☆中上級プログラム☆ ～慣れた方向けのエネルギッシュに汗を流すレッスン～

プログラム名	強度	難度	レッスン概要
エアロビクス 中級	●●●●○	●●●●○	エアロビクスに慣れた方へバランスの良い内容で本格的なエアロビクスを楽しみたい方にオススメのプログラムです。
ZUMBA	●●●○○	●●●○○	ラテン系の音楽とダンスの要素で創作された脂肪燃焼を目的としたダンスフィットネスプログラムです。
RITMOS	●●●●○	●●●●○	様々なダンス要素が入ったダンスプログラムです。楽しみながら運動効果を引き出せるプログラムです。

☆調整系プログラム☆ ～主に心身の調整をするレッスン～

プログラム名	強度	難度	レッスン概要
B-RAMP 女性限定 <i>B-RAMP</i>	●○○○○	●○○○○	アクトスオリジナルのRAMP台を使った調整系プログラム。美しい背中を作り上げる新感覚エクササイズです。
ヨガ・YOGA × BOX	●○○○○	●○○○○	体の歪みを調整し自律神経を整え内臓の調子を改善するクラスです。リラクゼーション効果もあります。
RESET × BOX	●○○○○	●○○○○	正しい身体の動かし方やストレッチを実施することで、人が本来持っている機能呼び覚ますクラスです。
ADJUST × BOX	●○○○○	●○○○○	筒状のアイテムを使い、肩こり、腰痛の予防・改善を目的としたクラスです。
ピラティス	●○○○○	●○○○○	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・腰痛などを軽減出来るクラスです。

☆アクアプログラム☆ ～水の特性を活かした、水中運動レッスン～

プログラム名	強度	難度	レッスン概要
アクアウォーキング	●○○○○	●○○○○	様々な水中歩行を楽しんでいただけるクラスです。
アクアビクス	●●○○○	●●○○○	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。
アクアダネル	●●○○○	●●○○○	水中用のダンベルを使って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。

☆プチレッスン☆ ～初めての方も安心の簡単レッスン～

プログラム名	強度	難度	レッスン概要
シェイプTIME	●○○○○	●○○○○	短時間でキャストと一緒に効果的に運動しましょう。目的別エクササイズをご案内いたします。
コレクトTIME	●○○○○	●○○○○	短時間でキャストと一緒に効果的に運動しましょう。機能改善エクササイズをご案内いたします。

☆泳法プログラム☆ ～初めての方も安心の簡単レッスン～

プログラム名	強度	難度	レッスン概要
はじめてスイム	●○○○○	●○○○○	水泳がまったく初めての方が参加できるプログラムです。顔付けから、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。