

## 究極の癒し&調整プログラム

	時間	強度	難易度	内 容
ヨガ	45分60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れる方も安心してご参加いただけます。
パワーヨガ	60分	◆◆	◆◆	ヨガの動きをダイナミックに行い、流れを作りながら行います。基礎代謝や脂肪燃焼、バランス感覚向上などの効果があるクラスです。
バレトン	45分	◆	◆	バレエとヨガとフィットネスの要素を組み合わせたプログラムです。全身をくまなく鍛えながら末端の筋肉の柔軟性を高めます。

## シェイプアップ&基礎体力向上プログラム

	時間	強度	難易度	内 容
エアロビクス初級	45分	◆◆	◆◆	エアロビクスの基本ステップを中心に、歩くことから軽いジョギングまで行います。基礎体力や心肺機能向上を目的とし、年齢や体力に関係なく無理なくご参加頂けるクラスです。
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勧めです。体力の向上や心肺機能の向上に効果のあるクラスです。
ステップ初級	45分	◆◆	◆◆	ステップを初めて体験する方にお勧めのクラスです。ステップ台の昇降運動により、基本動作を中心とした基礎体力向上を目的としたクラスです。（強度は調節可能です）
ZUMBA	45分60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。
リトモス	45分60分	◆◆	◆◆◆◆	様々なダンス（ラテン・ヒップホップ・アラビアン・レゲトンなど）で構成された音楽に合わせて、楽しく踊るシンプルでダイナミックなエクササイズです。
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。

## アクトスが誇るオリジナルプログラム

	時間	強度	難易度	内 容
バトルミックス	30分45分	◆◆	◆◆	音楽に合わせてパンチやキックなど様々な格闘技の動作を楽しみシェイプアップ・ストレス発散に効果的なクラスです。
B-RAMP (女性限定)	30分	◆	◆	B=Beautiful Behind Body(後ろ姿美人) ランプ台(傾斜のある台)を利用しゆっくりとした動きやポーズを取り入れながら体の背面部分をシェイプアップするクラスです。
Enjoy★RAMP	45分	◆◆	◆◆	エアロビクス動作とランプ台を使用した動作を組み合わせたアクトスオリジナルエクササイズです。筋力トレーニングを加えシェイプアップ効果を高めると共に基礎体力の向上や脂肪燃焼効果、持久力向上に最適なクラスです。
ボディコン	45分	◆◆	◆	かんたんなステップ台の昇降運動にダンベル体操をミックスさせたクラスです。基礎代謝を高め、太りにくく痩せやすい身体を作り上げる効果があります。

## その他

	時間	強度	難易度	内 容
マシン使い方講座	30分	◆	◆	初めてジムの筋トレマシンを使われる方や、正しいフォームを再確認したい方にオススメです。予約不要で何度でも受けられます。
テーマ別 トレーニング	30分	◆	◆	脂肪燃焼・美ボディ・上半身引締め・下半身引締めなど、テーマ別にトレーニングを行います。何をしたらいいのか分からない方、一人でのトレーニングに不安な方にオススメです。
簡単トレーニング	10分~	◆	◆	スタジオで行います。自分の体重を使ったトレーニングなど、内容は日によって変わります。音楽に合わせて動くのが苦手な方にもおすすめです。