






★ グループエクササイズクラスのご案内 ★

| プログラム | 時間 | 強度 | 難度 | 内容 | 定員 | 消費kcal (目安) |
|--|-----|-----|------|--|-----|----------------|
| ★ シェイプアップ&基礎体力向上プログラム ★ | | | | | | |
| エアロビクス初級  | 30分 | ● | ● | 走ることの少ない基本的な動作が中心のクラスで、初心者・体力に自信のない方にお勧めです。 | 65名 | 165～ |
| エアロビクス中級  | 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。 | 65名 | 195～ |
|  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。 | 65名 | 300～ |
|  RMA RITMOS  | 45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。 | 65名 | 225～ |
|  BAILABAILA  | 45分 | ●●～ | ●●～ | ラテン系の情熱的なオリジナル音源に合わせて様々なダンスをアレンジして行なうクラスです。 | 65名 | 200～ |
|  SALSA DEMO  | 45分 | ●●～ | ●●●～ | 「感じる」という意味で音楽のジャンルにとらわれない、自然に体を動かしたくなるような飛んだり跳ねたりしないダンスプログラムです。音楽を楽しみながら、気軽に身体を動かすクラスです。 | 65名 | 300～ |
|  CHOREOLOGY  | 45分 | ●●～ | ●●●～ | SALSATION®Fitnessがプロデュースするプログラムの一つで、最新のヒットナンバーに合わせコレオのルーチンを分解しながらまるでポップスターのように踊れるアーティスティックなエクササイズです。 | 65名 | 250～ |
|  FREEJAM  | 45分 | ●● | ●●● | エアロビクスの基本動作にヒップホップを取り入れたダンスクラスです。 | 65名 | 180～ |

| ★ アクトスが誇るオリジナルプログラム ★ | | | | | | |
|---|------------|------|-----|--|-----|------|
| バトルミックス  | 30分 45分 | ●●●～ | ●●～ | 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。 | 65名 | 240～ |
| ボディコン  | 30分 45分 | ●●～ | ● | ステップ台の昇降運動とダンベル体操を組み合わせたシェイプアップクラスです。筋肉に刺激を与える事で、代謝率を上げ太りにくく痩せやすい身体を作り上げるクラスです。 | 65名 | 200～ |
| ボディシェイパー  | 30分 | ●～ | ● | 個々の体力に合わせ重量の調節が出来るバーを使用し、全身をシェイプアップするクラスです。 | 40名 | 140～ |
| B-RAMP | 30分 | ● | ● | 【女性限定プログラム】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)をシェイプアップするクラスです。 | 65名 | 90～ |
| Enjoy★RAMP  | 30分 45分 | ●●～ | ●●～ | エアロビクス動作とランブ台を使用した動作を組み合わせ、後半は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、曲と動きがぴったり合う振り付けで達成感と爽快感を味わえるクラスです。 | 65名 | 220～ |

| ★ 究極の癒し&調整プログラム ★ | | | | | | |
|------------------------------|------------|----|----|--|-----|------|
| ヨガ | 45分 | ● | ● | 腹式呼吸と独特のポーズで、カラダの柔軟性を高めたり、身体調整能力の向上を目的としたクラスです。 | 65名 | 140～ |
| パワーヨガ | 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・腰痛などを軽減できる究極のエクササイズです。 | 65名 | 120～ |
| ピラティス | 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・腰痛などを軽減できる究極のエクササイズです。 | 65名 | 120～ |
| バレトン | 30分 45分 | ● | ● | 「バレエ」の要素と「ヨガ」の要素と「フィットネス」の要素を組み合わせたプログラムです。様々な動きや姿勢をすることで、体幹に効かせていきます。 | 65名 | 150～ |
| バレトン (スタンディングフロー) | 45分 | ● | ● | 通常のパレトンに比べ、より「バレエ」の要素を多く取り入れたプログラムです。 | 65名 | 150～ |
| ポルドブラ | 45分 | ● | ● | バレエのアームスや姿勢の要素を取り入れ、ゆっくりとした音楽に合わせて動くクラスです。 | 65名 | 150～ |
| リンバドレナージュ | 45分 | ● | ● | リンパの流れ促進のセルフケア、エクササイズを行うクラスです。 | 65名 | 100～ |

| ★ ショートプログラム ★ | | | | | | |
|---|-----|-----|---|--|-----|--|
| シェイプTIME  | 15分 | ●● | ● | スタッフと一緒に短時間で効率的な運動をするクラスです。筋トレが中心です。 | 65名 | |
| 4ミニッツ  | 5分 | ●●● | ● | 20秒の全カトレーニング×10秒の休憩を4分間(8セット)繰り返すタバタ式トレーニングです。 | 65名 | |
| ストレッチボール | 15分 | ● | ● | 円柱の道具を使い、普通伸ばしにくい筋肉を伸ばします。全身をほぐしながら、心身のリラックスができるクラスです。 | 65名 | |



・・・室内シューズをご用意下さい。