

アクロス上越

2023年 7月～9月 タイムテーブル

月曜日		
スタジオ	プール	フロア
10:30～11:30		10:25～10:40 コレクトTIME
ヨガ 古川	10:45～11:15 アクアウォーキング 笹川	
11:50～12:20		
ピラティス 古川		
12:45～13:15	成人スクール (初心)	
エアロビクス初級 濁川	12:15～13:15	
13:35～14:05	13:35～14:05	
Enjoy★RAMP 清水	アクアダニベル 近藤	
14:25～14:55	14:20～14:50	
ヨガ 清水	①クロール(初級) ②青泳ぎ(初級)	※備考参照
	スイミング スクール ジュニア	
運動向上塾 17:00～17:45	15:45～16:45 16:50～17:50 17:55～18:55	
19:00～19:30		
エアロビクス初級 佐藤(渉)		
19:50～20:35	19:45～20:15	
リトモス 濁川	①青泳ぎ(初級) ②クロール(初級)	※備考参照
20:55～21:25	20:30～21:00 アクアダニベル 杉田	
ボディシェイパー 佐藤(渉)		

火曜日		
スタジオ	プール	フロア
10:45～11:15		10:25～10:40 コレクトTIME
メガダンス 齋藤	10:55～11:25 クロール(初級)	
11:35～12:20	11:40～12:10	
フラダンス 鈴木	アクアウォーキング 佐藤(秋)	
12:30～12:45		
シェイプTIME		
13:00～13:45	成人スクール (初級)	
エアロビクス初級 白砂	12:45～13:45	
14:05～14:50	14:00～14:30	
リトモス 濁川	アクアビクス 清水	
15:10～15:40		
ヨガ 佐藤(秋)		
	運動向上塾 16:15～17:00	
19:15～20:15	スイミング スクール ジュニア	
15:45～16:45 16:50～17:50 17:55～18:55		
19:45～20:15	希望泳法	
20:30～20:45	20:30～21:00	
シェイプTIME	アクアビクス 近藤	
		個々の希望に合わせた 泳法レッスンをいたします。

水曜日		
スタジオ	プール	フロア
10:30～11:00	10:30～11:00	
エアロビクス初級 濁川	バタフライ(初級)	
11:20～12:05	11:15～11:45	
ボディセラピー 濁川	アクアダニベル 杉田	
		12:15～12:30 コレクトTIME
12:45～13:30	成人スクール (初心)	
エアロビクス中級 齋藤	12:35～13:35	
13:50～14:20	13:45～14:15	
ストレッチボール 佐藤(秋)	アクアウォーキング 笹川	
14:40～15:25		
ZUMBA 大町		
	スイミング スクール ジュニア	
15:45～16:45 16:50～17:50 17:55～18:55		
19:00～19:30		
ボディコン 佐藤(渉)		
19:50～20:20	19:45～20:15	
バトルミックス 佐藤(渉)	アクアウォーキング 笹川	
20:40～21:25		
ヨガ 佐藤(秋)		

金曜日		
スタジオ	プール	フロア
10:45～11:15	10:50～11:20	10:25～10:40 コレクトTIME
ヨガ 佐藤(秋)	平泳ぎ(初級)	
11:35～12:05	11:35～12:05	
Enjoy★RAMP 清水	アクアビクス 近藤	
12:25～12:55		
ボディコン 佐藤(渉)		
13:15～14:00	13:35～14:05	
メガダンス 白砂	アクアウォーキング 杉田	
14:20～15:05	14:20～14:50	
ピラティス 古川	①青泳ぎ(初級) ②クロール(初級)	※備考参照
	スイミング スクール ジュニア	
15:45～16:45 16:50～17:50 17:55～18:55		
19:00～19:30		
Enjoy★RAMP 清水	19:20～19:50	
19:50～20:35	アクアウォーキング 佐藤(渉)	
エアロビクス初級 白砂		
20:55～21:25	成人スクール (初級)	
ストレッチボール 杉田	20:00～21:00	

土曜日		
スタジオ	プール	フロア
11:00～11:45	スイミング スクール ジュニア	
土曜 バラエティ	10:15～11:15 11:20～12:20	
12:05～12:50		
ピラティス 古川		
13:10～13:55		
ヨガ 古川		
14:15～14:45	スイミング スクール ジュニア	
①Enjoy★RAMP ②エアロビクス初級 清水	14:00～15:00	
	スイミング スクール ジュニア	
	16:00～17:00 17:00～18:00	
運動向上塾 18:15～19:00		

日曜日		
スタジオ	プール	フロア
11:00～11:45	スイミング スクール 体験枠	10:40～10:55 コレクトTIME
パワーヨガ 清水	10:20～11:20	
12:05～12:50		
リトモス 濁川		
13:10～13:55		
日曜 バラエティ	13:25～13:55 アクアビクス 近藤	
	14:10～14:40	
	①青泳ぎ(初級) ②クロール(初級)	※備考参照

体験枠の時間帯は
変更する場合がございます。

バラエティは内容・担当が
毎週変更となるレッスンです。
別紙にて告知させていただきます。

営業時間	
平日	10:00～22:30 (施設利用は22:00まで)
土曜日	10:00～21:30 (施設利用は21:00まで)
日曜日・祝日	10:00～19:00 (施設利用は18:30まで)

※備考
プログラム内にある①②は下記の通り実施致します。
①第1週、第3週、第5週
②第2週、第4週

★シェイプTIME★
15分間のプチレッスンで目的別に自重トレーニングをキャストと一緒に
行いましょう！
レッスンに入るのは初めて、ついていけるか心配という方におススメです！
参加者カード無しでご参加頂けます。


★コレクトTIME★
「コレクティブエクササイズ」を行います。
動きのクセを改善し、効率の良い動きを行うためのエクササイズです。
肩こり、腰痛、膝の痛みでお悩みの方にもおススメです！
ストレッチエリア付近にて実施致します！

- 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
- レッスン参加中に次の参加者カードはお取りできません。
- 1本前のレッスンが開始され次第、スタジオ前にて次のレッスンの参加者カードを配布致します。
- ※土曜日バラエティのみ、参加者カードを開店時にフロントでお渡しさせていただきます。
- レッスンの入場は参加者カードの番号順にお呼びしております。入場時、カードをインストラクターにお渡し下さい。
- アクアプログラムは通常2コース使用させていただきますが、参加人数20名以上の場合3コース使用させていただきます。
- マークはどなたでも参加していただける「初心者」向けレッスンです。

スタジオプログラム

- ◆ エアロビクス初級 強度: ●○○○ 難易度: ●○○○
「歩く」「基本的動作」が中心で、エアロビクスを初めてされる方、運動が久しぶりの方にお勧めの初心者向けクラスです。
- ◆ エアロビクス初中級 強度: ●●○○ 難易度: ●●○○
基本動作(初級)に慣れてきた方や少し高度なステップにも挑戦したい方にお勧めのクラスです。
- ◆ エアロビクス中級 強度: ●●●○ 難易度: ●●●○
様々な動き、振り付けを楽しむクラスです。エネルギーに動きたい方やチャレンジされたい方にお勧めです。
- ◆ リトモス 強度: ●●○○ 難易度: ●●○○
音楽に合わせたシンプルでダイナミックなダンス系プログラムです。ヒップホップ・ラテン・アラビアン・レゲトンなどにより構成されているクラスです。
- ◆ ZUMBA 強度: ●~●●●● 難易度: ●~●●●●
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。
- ◆ メガダンス 強度: ●~●●●● 難易度: ●~●●●●
ジャズダンス、ヒップホップ、ラテン、ディスコ、レゲトンなど世界の様々なカテゴリーの音楽と踊りが楽しめるクラスです。
- ◆ ヨガ 強度: ●○○○ 難易度: ●○○○
深い呼吸を行ないながら、ポーズを行う事で、身体の歪みを調整し自律神経を整えることが出来るクラスです。
- ◆ パワーヨガ 強度: ●●○○ 難易度: ●●○○
ヨガのポーズを流れるように行ない、柔軟性・筋力・バランス感覚の向上などの総合的な体づくりが出来ます。
- ◆ フラダンス 強度: ●○○○ 難易度: ●○○○
年齢、体力に関係なく、ゆったりとした音楽でハワイアンダンスを楽しめます。下半身やウエスト周りのシェイプアップにも効果的なクラスです。
- ◆ ピラティス 強度: ●○○○ 難易度: ●○○○
深層部にある腹筋や背筋をじっくり強くして基礎代謝を高めます。姿勢の改善や冷え性・腰痛などを軽減できる究極のエクササイズです。
- ◆ ボディセラピー 強度: ●○○○ 難易度: ●○○○
ストレスを取り除くリラクゼーションクラスです。優しいストレッチや足裏ケア、瞑想や呼吸法で筋バランス、自律神経を整えていきます。
- ◆ ボルドブラ 強度: ●○○○ 難易度: ●○○○
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。
- ◆ バレトン 強度: ●●○○ 難易度: ●○○○
バレエ、ヨガ、フィットネスを組み合わせたプログラムです。リズムに合わせて体を動かします。

アクロスオリジナルプログラム

- ◆ Enjoy★RAMP 強度: ●●~○○ 難易度: ●●~○○
 エアロビクスの動作とランブ台を使用した動きを組み合わせるエクササイズ。後半は筋力トレーニングを行い、有酸素運動と筋力トレーニングを合わせたシェイプアップクラスです。
- ◆ ボディコン 強度: ●●~ 難易度: ●○○○
踏台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。
- ◆ ボディシェイパー 強度: ●●○○ 難易度: ●●○○
音楽に合わせて楽しくバーベル運動していただく、全身の引き締めを目的としたクラスです。
- ◆ バトルミックス 強度: ●●~ 難易度: ●●~
パンチやキックを使った格闘技エクササイズです。体脂肪燃焼、全身のシェイプアップ、ストレス発散に効果的なクラスです。
- ◆ ストレッチポール 強度: ○○○○○ 難易度: ○○○○○
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、心身のリラックスができるクラスです。

フロアプログラム

- ◆ シェイプTIME 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○
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 強度: ○○○○○ 難易度: ○○○○○
動きのクセを改善し、効率の良い動きを行うためのエクササイズです。身体のクセを直し、より効率的な運動をしていきましょう。

プールプログラム

- ◆ アクアビクス 強度: ●●○○ 難易度: ●●~
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。
- ◆ アクアダンベル 強度: ●●~ 難易度: ●~
空気の入ったダンベルを使い、水の浮力を利用したエクササイズで膝や股関節に負担の少ないシェイプアップを行うクラスです。
- ◆ 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。