

アクトス上越

2024年 4月～6月 タイムテーブル

月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
スタジオ	プール	フロア	スタジオ	プール	フロア	スタジオ	プール	フロア	スタジオ	プール	フロア	スタジオ	プール	フロア	スタジオ	プール	フロア		
10:30～11:30					10:25～10:40 コレクトTIME	10:30～11:00	10:30～11:00				10:25～10:40 コレクトTIME								
ヨガ 古川			10:45～11:15 メガダンス 齋藤	10:55～11:25 クロール(初級) 玉村		10:30～11:00 エアロピクス初級 濁川	10:30～11:00 パタフライ(初級) 杉田		10:45～11:15 ヨガ 古川	10:50～11:20 平泳ぎ(初級) 近藤							10:40～10:55 スイミング スクール 体験枠 コレクトTIME		
	11:30～12:00 アクアダンベル 玉村		11:35～12:20 フラダンス 鈴木	11:40～12:10 アクアウォーキング 玉村		11:20～12:05 ボディセラピー 濁川	11:15～11:45 アクアダンベル 杉田		11:35～12:05 Enjoy★RAMP 清水	11:35～12:05 アクアピクス 近藤		11:00～11:45 土曜 バラエティ	10:15～11:15 スイミング スクール ジュニア 11:20～12:20				11:00～11:45 パワーヨガ 清水	10:20～11:20	
11:50～12:20 ピラティス 古川			12:30～12:45 シェイプTIME									12:05～12:50 ピラティス 古川						12:05～12:50 リトモス 濁川	
12:45～13:15 エアロピクス初級 濁川	成人スクール (初心) 12:15～13:15		13:00～13:45 エアロピクス初級 白砂	成人スクール (初級) 12:45～13:45		12:45～13:30 エアロピクス初級 齋藤			12:25～12:55 ボディコン 佐藤(渉)			13:10～13:55 ヨガ 古川						12:05～12:50 リトモス 濁川	
13:35～14:05 Enjoy★RAMP 清水	アクアダンベル 近藤		14:05～14:50 リトモス 濁川	14:00～14:30 アクアピクス 清水		13:50～14:20 ストレッチボール 古川	13:45～14:15 アクアダンベル 玉村		13:15～14:00 メガダンス 白砂	13:35～14:05 アクアウォーキング 杉田		14:15～14:45 ①Enjoy★RAMP ②エアロピクス初級 清水	14:00～15:00 スイミング スクール ジュニア 14:00～15:00					13:10～13:55 日曜 バラエティ	
14:25～14:55 ヨガ 清水	①クロール(初級) ②背泳ぎ(初級) 近藤	※備考参照				14:40～15:25 ZUMBA 大町			14:20～15:05 ピラティス 古川	14:20～14:50 平泳ぎ 杉田			16:00～17:00 スイミング スクール ジュニア 17:00～18:00					13:25～13:55 アクアピクス 近藤	
			運動向上塾 16:15～17:00	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		運動向上塾 17:00～17:45	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					18:15～19:00 運動向上塾							14:10～14:40 ①背泳ぎ(初級) ②クロール(初級) 近藤
19:00～19:30 エアロピクス初級 佐藤(渉)			19:15～20:00 メガダンス 白砂	19:45～20:15 希望泳法 近藤		19:15～19:45 ボディコン 佐藤(渉)			19:00～19:30 Enjoy★RAMP 清水	19:05～19:35 アクアウォーキング 佐藤(渉)									14:10～14:40 ①背泳ぎ(初級) ②クロール(初級) 近藤
19:50～20:35 リトモス 濁川	①背泳ぎ(初級) ②クロール(初級) 近藤	※備考参照	20:15～20:30 シェイプTIME	20:30～21:00 ヨガ 清水		20:05～20:35 バトルミックス 佐藤(渉)			19:50～20:35 エアロピクス初級 白砂	19:45～20:45 成人スクール (初級)									14:10～14:40 ①背泳ぎ(初級) ②クロール(初級) 近藤
20:55～21:25 ボディセラピー 佐藤(渉)	アクアダンベル 杉田		20:45～21:15 ヨガ 清水	20:30～21:00 アクアピクス 近藤			20:50～21:20 平泳ぎ 佐藤(渉)		20:55～21:25 メガダンス 白砂										14:10～14:40 ①背泳ぎ(初級) ②クロール(初級) 近藤

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分間のプレ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いきましょう！
レッスンに入るの初めて、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に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。

アクロス上越 スタジオ&プールプログラム

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。
- ◆ ポルドブラ 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。後半は筋カトレーニングを行い、有酸素運動と筋カ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、心身のリラクセ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。