

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	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン		スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン	スタジオ	プール	プチレッスン
10:00	10:15~10:30 RAMPストレッチ		10:30~11:30	10:30~11:00		10:30~11:00			休	10:30~11:15	10:30~11:00		10:30~11:00			10:30~11:00		
30	はじめて スイム		10:30~11:30 パワーヨガ60 前川	10:30~11:00 アクア ウォーキング30 北口		10:30~11:00 エアロビクス 初級30 北口			休	10:30~11:15 ヨガ45 村中	10:30~11:00 すいすい クロール		10:30~11:00 B-RAMP30 泉			10:30~11:00 ストレッチ ポール30 北口		
11:00	11:00~11:45 ヨガ45 西山		11:15~11:45 アクア ダンベル30 西山			11:30~12:00 バトルミックス30 南出	11:30~12:00 背泳ぎ ★		休	11:45~12:15 エアロビクス 初級30 村中	11:30~12:00 アクア ピクス30 南出		11:30~12:00 ボディコン30 北口			11:30~12:00 バトルミックス30 中本		
12:00	12:15~13:00 パレトン45 日南	12:15~12:45 アクア ピクス30 泉	12:00~12:30 エアロビクス 初級30 日南			12:45~13:30 ダンス 初級45 濱田	12:30~13:00 アクア ピクス30 北口		休	12:45~13:30 BAILABAILA 村中			12:30~13:00 バトルミックス30 北口	12:30~13:30 マスターズスイム スクール(有料) 【中級】中本		12:30~13:00 エアロビクス 初級30 南出	13:00~14:00 マスターズスイム スクール(有料) 【中級】中本	
13:00	13:15~14:00 ZUMBA45 吉岡	13:45~14:15 クロール	13:00~13:30 バトルミックス30 北口			14:00~14:30 ポール30 泉	14:15~15:15 マスターズスイム スクール(有料) 【中級】北口		休	14:00~14:45 ステップ45 泉	14:30~15:30 マスターズスイム スクール(有料) 【中級】北口	15:05~15:20 コレクトTIME	13:30~14:15 エアロビクス 初中級45 泉	14:00~14:30 平泳ぎ ★	14:25~14:40 シェイプTIME	13:30~14:00 ボディコン30 北口	14:30~15:00 アクア ダンベル30 中本	
14:00	★	14:15~14:30 シェイプTIME	14:00~14:30 ボディコン30 中里		14:10~14:25 シェイプTIME	15:00~15:45 ヨガ45 矢ヶ井			休	15:30~16:15 ヨガ45 矢ヶ井			14:45~15:30 Enjoy★RAMP45 泉	14:45~15:15 みんなでスイム (ショート&ロング) ★				
15:00	14:45~15:30 ピラティス45 藤川		15:00~15:30 B-RAMP30 西山	15:00~16:00 マスターズスイム スクール(有料) 【初級】南出		16:10~16:50 運動塾	16:15~16:30 コレクトTIME		休	16:30~17:40 ジュニア スイミング			18:00~18:30 エアロビクス 初級30 中本					
16:00	16:10~16:50 運動塾			16:30~17:40 ジュニア スイミング		17:10~17:50 運動塾			休									
17:00	17:10~17:50 運動塾								休									
18:30									休									
19:00	19:30~20:15 ヨガ45 村中	19:05~19:20 シェイプTIME	19:30~20:00 バトルミックス 30 南出	19:30~20:00 はじめて スイム		19:30~20:15 ステップ45 泉	19:30~20:00 アクア ピクス30 中本	19:05~19:20 シェイプTIME	休	19:00~19:05 シェイプTIME	4ミニッツ	20:05~20:20 シェイプTIME	19:00~19:45 ヨガ45 西山					
20:00	20:15~20:45 クロール		20:30~21:15 ZUMBA45 吉岡	20:15~20:45 クロール		20:45~21:30 エアロビクス 初中級45 泉	20:15~20:45 みんなでスイム (ショート&ロング) ★		休	20:30~21:00 ストレッチ ポール30 北口	20:30~21:00 背泳ぎ ★							
21:00	BAILABAILA 村中								休									
22:00									休									
30									休									

- 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。
- レッスン開始30分前より抽選券を配布致します。レッスン前に回収BOXへご返却ください。
- ※10:30からのスタジオレッスンは10:10に抽選券を配布致します。
- プールレッスンはレッスン開始30分前より参加カードを配布致します。レッスン前に担当インストラクターにお渡しください。
- 都合により、クラスを変更する場合があります。
- ★は 定員16名。



お知らせメールのご案内

急なレッスン・インストラクター変更や  
バラエティーレッスンのお知らせメール  
の配信はこちらからご登録頂けます。



タイムテーブルの確認は  
[www.axtos.com](http://www.axtos.com)

## グループエクササイズのご案内

シェイプアップ&基礎体力向上プログラム				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
エアロビクス 初級	30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ご参加頂けるクラスです。
エアロビクス 初中級	45分	★★★	★★	初級エアロに慣れた方、基本ステップの名前をご理解頂けた方が本格的なエアロビクスを楽しむクラス。走るステップにも挑戦したい方にお勧めです。
ステップ	45分	★★★	★★★	台を使用する昇降運動は関節への負担が少ないのに消費カロリーが多いクラスです。さらなる体力の向上を目指します。

アクトスが誇るオリジナルプログラム				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
B-RAMP	30分	★	★	B=Beautiful Behind Body(後ろ姿を美しく)をテーマに、体の背面部(背中、腰、お尻、太もも)をシェイプアップします。美しいボディラインを手に入れたい方にお勧めのレッスンです。
バトル ミックス	30分	★★★	★★	音楽に合わせて、パンチやキックなど格闘技の動作を楽しむクラスです。シェイプアップ・ストレス発散に最適です。
Enjoy★ RAMP	45分	★★	★★	エアロビクスの動作とランプ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	30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ことができます。
ボール	30分	★	★	大きなボールを使用し、腰痛・肩こり改善に効果的なクラスです。また、ボールの特性を活かしバランス感覚の向上、ウエスト周りのシェイプアップにも効果的です。
RAMP ストレッチ	15分	★	★	ランプ台を使ってストレッチを行うクラスです。特に背面部の筋肉の柔軟性を高め、続けることで姿勢改善、腰痛予防にも効果があります。

お楽しみファンプログラム				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
ダンス初級	45分	★★	★★	音楽を楽しみながら、気軽に身体を動かすクラスです。基本動作を取得し、踊る楽しさを体感して頂けます。
ZUMBA	45分	★★~	★★~	ZUMBAはラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネス・エクササイズです。
BAILA BAILA	45分	★★★	★★★	ラテン系の音楽とダンスを融合して創作された、脂肪燃焼を目的とするダンスフィットネスエクササイズです。
バレトン	45分	★~	★~	3つ(フィットネス、バレエ、ヨガ)、の要素を組み入れることで、全身の筋力バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上を期待できます。

究極の癒し&調整プログラム				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
ストレッチ ポール	30分	☆	☆	円柱の棒を使用し、普段凝り固まっている筋肉を緩めることで姿勢の改善に効果的なクラスです。レッスン前後で体感頂けます。
ピラティス	45分	★	★	深層部分にある腹筋や背筋をじっくり鍛え、基礎代謝量を高めます。冷え性、腰痛の軽減、姿勢の改善なども期待できるエクササイズです。
ヨガ	45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っしゃ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し、流れを作りながら行っていきます。基礎代謝や脂肪燃焼、バランス感覚向上に効果のあるクラスです。

年中快適水中プログラム				
レッスン名	時間	強度	難度	内容
アクア ウォーキング	30分	★	★	水に入るのが不安な方や水中でどのように歩いてよいのか分からない方へ効果的な歩き方を紹介しながら歩行するクラスです。
アクアビクス	30分	★★	★★	水の特性(浮力・抵抗・水圧)を利用し、音楽に合わせて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	30分	★★	★★	アクトス独自のプールプログラムで、プラスチック製のダンベルを使用し楽しく全身運動をしていくクラスです。