

アクトス八事

スタジオ・プールプログラム週間予定表

～特別編成プログラム(2022.4月)～

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	スタジオ	プール	スタジオ	プール		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:30~10:45 コレクトTIME キャスト	10:30~11:15 アクアピクス45 片山 亜樹	10:45~11:30 BAILA BAILA45 TOMIYO		10:45~11:30 ZUMBA45 TOMIYO	10:30~11:15 アクアピクス45 加藤 陽子		10:15~11:00 ヨガ45 小鹿 美和	10:45~11:15 アクアピクス30 前田 泰生	10:30~11:15 太極拳45 藤 智子	10:45~11:30 アクアピクス45 浅野 綾	10:30~11:15 ヨガ45 鈴木 ゆかり	
11:30~12:15 パワーヨガ45 福岡 エリ子	11:40~12:10 初級背泳ぎ 担当:キャスト	11:50~12:20 エアロピクス初級30 TOMIYO		12:00~12:15 コレクトTIME	11:25~11:55 初級平泳ぎ 担当:前田		11:30~12:15 マットサイエンス45 ～ヨガ&ピラティス～ 福岡 エリ子	11:25~11:55 入門スイム 担当:前田				
13:00~13:45 太極拳45 藤 智子		12:50~13:20 B-RAMP30 浅川 加恵 ★女性限定★		12:45~13:30 フラダンス初級45 早川 志津絵	13:00~13:30 初級クロール 担当:前田		12:45~13:30 ZUMBA45 上間 功真		12:45~13:00 シェイプTIME	お腹・ウエスト	13:15~13:30 シェイプTIME	
14:15~15:00 ZUMBA45 小畑 ゆうみ		14:30~15:15 ヨガ45 鈴木 ゆかり	14:00~14:45 アクアピクス45 小川 朋子	14:00~14:45 ヨガ45 油田 倫余			14:00~15:00 スペシャル ヨガ60 (有料) 油田 倫余		13:30~14:00 ボディコン30 池谷 紀美		14:00~14:45 バラエティ45 TOMIYO	
15:30~16:15 ピラティス45 鈴木 智香子				15:15~15:45 エアロピクス初級30 福岡 エリ子			15:30~16:00 エアロピクス初中級30 TOMIYO		14:00~14:30 初級バタフライ 担当:キャスト			
16:35~17:35 自律神経 コンディショニング (有料) 鈴木 智香子	レッスン追加	16:30~17:15 アドバンストフラ45 (有料) 早川 志津絵		16:15~17:00 ピラティス45 池田 みどり			16:20~17:05 BAILA BAILA45 TOMIYO		14:30~15:15 バレトン45 Michi	14:40~15:10 上級チャレンジスイム 担当:キャスト		
						休館日						
19:10~19:40 ステップ初級30 杉村 美奈子	19:45~20:30 中級週替りスイム 45 担当:前田	18:45~19:30 マットサイエンス45 ～ヨガ&ピラティス～ 福岡 エリ子		19:15~19:30 シェイプTIME	4ミニッツ		19:15~19:30 シェイプTIME	4ミニッツ	19:00~19:45 ヨガ45 油田 倫余	19:30~20:15 プライベート 有料		
20:00~20:45 BAILA BAIL45 杉村 美奈子		20:00~20:45 ZUMBA45 荒木 妙子	20:30~21:00 初級週替りスイム30 担当:池谷	20:00~20:45 ZUMBA45 RIE	20:00~20:45 アクアピクス45 加藤 陽子		20:00~20:45 バレトン45 丹羽 寛子	レッスン変更		20:30~21:15 プライベート 有料		
					21:00~21:30 初級クロール 担当:池谷							

■安全管理上、スタジオレッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。

■朝一番のスタジオレッスンの参加者カードの配布はフロントにて行います。その他スタジオレッスンは前のレッスンが開始後、受付を致します。2階ジムエリアに18時以降のスタジオレッスンは、レッスン開始の45分前に2階ジムエリアにて参加者カードを配布致します。

■プールの泳法レッスンは30分前に参加者札を配布し、定員を超えた場合は抽選で決めさせていただきます。

■都合により、クラスを変更する場合があります。



…室内シューズをご用意下さい。

★ 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)
★ 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。	40名	200
パワーヨガ	45分	●●	●●	柔軟性、筋力、バランス感覚の向上などの総合的な体力づくりを目指します。基礎代謝を高める事でダイエットにも効果的です。	40名	160～ 220～
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。	40名	180～
マットサイエンス ～ヨガ& ピラティス～	45分	●	●	ピラティスとヨガの要素を取り入れた、身体の芯(コア)を強化し、バランス感覚と柔軟性向上に効果的なプログラムです。	40名	180～
太極拳	45分	●	●	自らの力により心を安定させる事ができ、姿勢(調身)満足感(調心)気力(調息)を養うことができるクラスです。	40名	200～
バレトン	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合わせたプログラム。体幹に効かせていきます。	40名	230～
フラダンス	45分	●	●	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むクラスです。	40名	200～

★ アクトスが誇るオリジナルプログラム ★						
ボディコン	30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。	35名	200～ 300～
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)をシェイプアップします。美しいボディラインを手に入れましょう。	33名	90～

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。	40名	250～
エアロビクス中級	30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。	40名	330～
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。	40名	300～
BAILA BAILA	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。	40名	290～
ステップ初級	30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。初心者や男性にもお勧めです。	40名	250～

★ 年中快適な室内プールでアクアエクササイズ ★						
アクアビクス	30分 45分	●●	●●～	水の特性(浮力・抵抗・水圧)を利用し、音楽に合わせて水中で行なうエアロビクスクラスです。水中は膝や腰に負担が少ないので、安心して有酸素運動ができます。	なし	170～ 260～

★ 泳法レッスンプログラム ★						
	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目	
初級週替り スイム	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	お楽しみレッスン	12名
中級週替り スイム						個人メドレー

★ 自重トレーニングを中心としたショートプログラム ★						
シェイプTIME	15分	●～	●～	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。シューズ無しで出来る時もございます。	なし	
コレクトTIME	15分	●～	●～	コレクティブエクササイズを中心に動きのくせを改善し、「有酸素運動」や「筋トレ」の効率の良い動きを行うためのエクササイズです。	なし	