

アクティス らんなん店 レッスンスケジュール 2019.4-6

月															火			水			木			金		
スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール												
10:00-10:45 ビューティー ワークアウト 長井	10:00-10:15 Fトレ 10:20-10:35 お腹ひきしめ	10:00-10:20 水中ウォーキング 斉藤 ⑤・⑥	10:00-10:45 J-POP LIVE (ジェーポップライブ) 渡邊		10:00-10:20 水中ウォーキング 斉藤 ⑤・⑥	10:00-10:40 楽しくラテン シェイプダンス 五十嵐	10:20-10:50 TRX ワークアウト	10:00-10:20 水中ウォーキング 田中 ⑤・⑥	10:00-10:40 リラックスヨガ 岩下	10:00-10:15 Fトレ 10:20-10:40 全身シェイプ	10:00-10:20 水中ウォーキング 田中 ⑤・⑥	9:45-10:45 らくらく いきいき教室 葛綿		10:00-10:20 水慣れ入門 斉藤 ⑤・⑥												
		10:30-11:00 4泳法 初級 斉藤 中・上級 原 ①~③			10:30-11:00 4泳法 初級 斉藤 ④			10:30-11:00 4泳法 初級 真保 中・上級 田中 ①~③			10:30-11:00 4泳法 初級 斉藤 ④			10:30-11:00 4泳法 初級・中級 真保 ①・②												
11:00-12:00 呼吸&体幹エクササイズ プリービクス 笠原	11:00-11:30 Quickキュット!	11:10-11:40 ゆったりスイム 300~700m 初級 斉藤 中・上級 原 ①~③	11:00-11:45 ボクササイズ 渡邊		11:10-11:40 コアと泳ごう30 斉藤 ④	11:00-11:45 ベビー・キンダー スイミング 田中・真保 ①・②・③	10:50-11:35 メタボ改善 サーキット 五十嵐		11:00-11:40 らくらく いきいき教室 岩下 ⑤・⑥	10:50-11:35 セルフボディ メンテナンス 国兼	11:00-11:30 Quickキュット!	11:10-11:40 ワンポイント アドバイス 斉藤 ④	11:00-11:45 ベルヴィス® フロアダンス 堀内	11:10-11:40 目指せ! マスターズ☆ 真保 ①・②												
		11:45-12:00 飛び込みの極め 原 ①~③						11:45-12:00 飛び込みの入門 真保 ①・②																		
12:15-13:00 フィットネス ヨガ 岩下	12:30-13:00 TRX ワークアウト		12:15-13:00 Lowインパクト エアロ 吉越			11:45-12:30 シェイプステップ 五十嵐			12:45-13:15 アクアエアロピクス 高柳 ⑤・⑥																	
		13:00-13:30 アクアエアロピクス 高柳 ⑤・⑥			13:10-14:10 ZUMBA <ズンバ> 理沙					13:00-13:45 わくわくエアロ 五十嵐			12:40-13:40 ホット骨盤 リセット 中村 ※女性専用クラス	13:00-13:30 アクアエアロピクス 堀内 ⑤・⑥												
14:00-15:00 ビューティー ベルヴィス 吉越		13:40-14:10 4泳法 初・中級 高柳 ①・②	14:15-15:00 ポール ストレッチ &ヨガ 理沙		13:40-14:40 マスターズ 1000m~1500m 初・中・上級 真保・田中 ①~③	13:10-14:10 骨盤体操 (ウェーブリング使用) 葛綿				14:00-14:45 ダンス エクササイズ 大川			13:40-14:10 4泳法 初級 斉藤 中・上級 田中 ①~③	13:40-14:40 スイムトレーニング 1000m~1500m 初・中・上級 斉藤 原 ①~③												
						14:15-15:00 健康エアロ 葛綿						14:00-14:45 ZUMBA <ズンバ> 渡邊														
		15:45-16:45 キッズスイミング	15:45-16:45 ダンススクール 幼児		15:45-16:45 キッズスイミング			15:45-16:45 キッズスイミング			15:45-16:45 キッズスイミング			15:45-16:45 キッズスイミング												
		16:45-17:45 キッズスイミング	16:45-17:45 ダンススクール 1-3年生	16:30-17:00 Quick キュット!	16:45-17:45 キッズスイミング			16:45-17:45 キッズスイミング			16:45-17:45 キッズスイミング		16:30-17:00 Quickキュット!	16:45-17:45 キッズスイミング												
		17:45-18:45 キッズスイミング	17:45-18:45 ダンススクール 4-6年生		17:45-18:45 キッズスイミング			17:45-18:45 キッズスイミング			17:45-18:45 キッズスイミング			17:45-18:45 キッズスイミング												
19:30-20:15 ホット フローヨガ 岩下 ※女性専用クラス			19:30-20:15 わくわく エアロ 中島	20:00-20:20 ウエスト シェイプ			19:30-20:15 ホット骨盤 菜穂美 ※女性専用クラス			19:30-20:15 ZUMBA <ズンバ> 五十嵐			19:30-20:30 フィットネス フラ 菜穂美													
		20:15-20:45 4泳法 初級 ①	20:15-21:15 スイム トレーニング 中・上級 ②・③	20:30-21:00 TRX ワークアウト	20:10-20:40 4泳法 初・中級 高柳 ①			20:10-20:40 スイムトレーニング 初・中級 原 ①			20:15-20:45 4泳法 初級 ①	20:15-21:15 スイム トレーニング 中・上級 ②・③		20:10-20:40 4泳法 初級・中級 高柳 ①												
20:25-21:10 ホット リラックスヨガ 岩下 ※女性専用クラス		20:45-21:15 スイム トレーニング 初級 ①	20:30-21:15 エンジョイ ベリー 中島		20:45-21:15 アクアエアロピクス 高柳 ⑤・⑥	20:25-21:10 ホット サンライズヨガ 菜穂美 ※女性専用クラス	20:30-21:00 一緒に トレーニング	20:45-21:15 アクアエアロピクス 渡邊 ⑤・⑥	20:25-21:10 J-POP LIVE (ジェーポップライブ) 渡邊	20:30-21:00 TRXワークアウト	20:45-21:15 スイム トレーニング 初級 ①		20:45-21:15 アクアエアロピクス 高柳 ⑤・⑥													
		田中										原														

らんなん店 2019.4-6				
土			日	
スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム
		9:00-12:30 スイミング スクール		11:00-11:30 Quick キョット!
11:40-12:40 呼吸&体幹エクササイズ フリーピクス 笠原		11:45~12:30 ベビー スイミング 美詠子 ⑤・⑥		
		12:30-13:45 ご利用 できます		
12:50-13:35 ZUMBA GOLD <ズンバゴールド> 理沙				
	14:00-14:30 Quick キョット!			
		14:00-17:30 スイミング スクール		
16:30-17:15 ホットコリオ スパイラル 五十嵐 ※女性専用クラス				
17:20-18:05 ホット ストレッチヨガ 五十嵐 ※女性専用クラス				
		19:00- ご利用 できます		
19:30-20:15 わくわくエアロ 坪谷				
	20:00-20:30 TRX ワークアウト	20:30~21:15 水中パレー		

レッスンプログラム内容のご案内						
スタジオプログラム						
レッスン名	時間	運動強度	対象	消費カロリー(目安)	内容	
はじめてエアロ/かんたんエアロ/わくわくエアロ	45	★★☆☆	初級者~中級者	180~320	基本的な動き/かんたんな動き/様々な動きを展開するエアロピクスのクラス	
Lowインパクトエアロ NEW!	45	★★☆☆	はじめての方~	180	ジャンプやジョギングの動きを控え、身体を大きく使って脂肪燃焼するクラス	
シェイプステップ NEW!	45	★★☆☆	はじめての方~	-	ステップ台を使用して身体を動かし、有酸素運動で脂肪燃焼していくクラス	
楽しくラテンシェイプダンス	45	★★☆☆	はじめての方~	260~320	ラテンの音楽に合わせて楽しく踊るクラス	
ZUMBA/ZUMBA GOLD	45	★★☆☆	はじめての方~	220~300	世界各国の音楽に合わせて踊るまさに"フィットネスパーティー"のクラス / やさしいシニアにオススメのクラス	
エンジョイベリー NEW!	45	★★☆☆	初級者~	220~300	エアロピクスとマットエクササイズを交互に行い体脂肪燃焼をしていくクラス	
ダンスエクササイズ	45	★★☆☆	はじめての方~	-	どなたでも楽しめるダンスや様々な部位の筋力トレーニングを行うクラス	
フィットネスフラ	45	★☆☆☆	はじめての方~	120	ハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊るクラス ※フラの上達ではなくフィットネスとして行います!	
ビューティーペルヴィス	45	★☆☆☆	はじめての方~	-	骨盤調整など、全身を整えて痛みのないバランスのとれた美しい体を目指すクラス	
ビューティーワークアウト	45	★★☆☆	はじめての方~	300	女性が気になる「このうで」「お腹」「おしり」「脚」をひきしめ、「パンチ動作」で有酸素運動を行い体脂肪燃焼をしていくクラス	
健康エアロ	45	★★☆☆	はじめての方~	-	普段使わない関節を動かし、カラダを目覚めさせ、ヒザや腰に負担のかからない有酸素運動を行うクラスです。※裸足で行います	
骨盤体操 (ウェーブリング使用)	60	★☆☆☆	はじめての方~	-	ウェーブリングを使用し、骨盤周りをゆるめて、調整、強化、安定させてカラダをひきしめるクラス	
ブリーピクス 呼吸&体幹エクササイズ	60	★★☆☆	はじめての方~	-	呼吸のメカニズムを利用して体幹の力を引き出し、負担をかけない体の使い方を練習するクラス ※美姿勢ピラティスと同内容です	
マイナス10オボディ	45	★☆☆☆	はじめての方~	-	体幹を鍛え、ボディバランスを整え、デトックスすることでマイナス10才のカラダを目指すクラス	
ポールストレッチ&ヨガ	45/30	★☆☆☆	はじめての方~	-	ストレッチポールとヨガを組み合わせてカラダのバランスをと整えるクラス	
セルフボディメンテナンス	45	★☆☆☆	はじめての方~	-	肩こり・腰痛の方に セルフリフレクソロジー、筋膜リリースを中心にご自身の身体をメンテナンスしていくクラス	
リラックスヨガ	40	★☆☆☆	はじめての方~	-	自分の体重を利用して、横になったまま気持ちよくカラダを伸ばすクラス	
フィットネスヨガ	60	★☆☆☆	はじめての方~	-	基本のポーズや、座るポーズなど、やさしいポーズを流れるようにつなげて、フィットネスの動きで疲労を回復するクラス	
メタボ改善サーキット	45	★★☆☆	初級者~	300	エアロピクスとマットエクササイズを交互に行い体脂肪燃焼をしていくクラス	
J-POP LIVE NEW!	45	★★☆☆	初級者~	-	毎月話題の邦楽を使用しながら、簡単な振り付けを行い、ライブ感が味わえるダンスクラス	
ボクササイズ NEW!	45	★★☆☆	初級者~	-	ジャブ・ストレート・フック・アッパーの基本的な4つのパンチ動作を使用しながらこの腕を中心に全身シェイプのクラス	
ペルヴィス®フローダンス NEW!	45	★★☆☆	初級者~	-	ラテンのリズムを使って動きながら行う骨盤調整で身体のコントロール能力を高めるクラス	
らくらくいきいき教室	60	★☆☆☆	はじめての方~	-	ココロとカラダをリフレッシュするストレッチや運動をしていくクラス ※会員外の方、チケットでご参加いただけます!	
ホットスタジオプログラム						
ホットストレッチヨガ/リラックスヨガ	45	★★☆☆	はじめての方~	280	室温34~38℃ 湿度60~80% のスタジオでヨガや筋力トレーニング、骨盤エクササイズなどを行い、体脂肪燃焼やデトックスをしていくクラス	
ホット骨盤	45	★★☆☆	はじめての方~	280		
ホットサンライズヨガ/ホットフローヨガ	45	★★☆☆	はじめての方~	280		
ホットコリオスパイラル	45	★★☆☆	はじめての方~	280		
ジムレッスンプログラム						
Quick キョット!	30	★★☆☆	はじめての方~	-	筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うことで体脂肪燃焼をしていくクラス	
一緒にトレーニング	30	★★☆☆	はじめての方~	-	トレーナーと一緒にお客様の目的に合わせて筋力トレーニングをグループで行うクラス	
TRXワークアウト	30	★★☆☆	はじめての方~	-	TRX(ティーアールエクス)で機能的なカラダを目指す最新フィットネスのクラス ※県央地区初導入!	
FTレ	15	★☆☆☆	はじめての方~	-	正しくカラダを使うことで、脚が軽くなったり、肩、腰、ヒザの調子を良くしたりするクラス	
お腹ひきしめ/ウエストシェイプ	15~20	★☆☆☆	はじめての方~	-	お腹、下腹部や横腹をひきしめていく腹筋を行うクラス	
全身シェイプ	15	★☆☆☆	はじめての方~	-	このうで、脚、おしり、お腹をひきしめていくクラス	
プールプログラム						
レッスン名	時間	泳ぐ距離	運動強度	対象	内容	
水慣れ入門	30	-	-	初めての方	ご入会いただき初めてプールに入る方におすすめのコースです。水中を歩く・水に顔をつける・もぐる・浮くといった基本的なことを行うクラスです。	
4泳法 初級 中級 上級	30	250~350	★★~★★★★★	初・中・上級者	各種目の基本ができるようになり、更にキレイに長く泳げるようになるためのクラスです。	
目指せ! マスターズ☆	30	250~350	★★★	中・上級者	大会にむけて早く泳ぐ練習をしたり、スタートやターンを習得していくクラスです。	
マスターズ	60	1000~1800前後	★★~★★★★★	初・中・上級者	コーチと一緒に楽しく泳ぎましょう!	
コーチと泳ごう	20~30	300~700	★★~★★★★	初・中・上級者	泳ぎのフォームについてのワンポイントアドバイス	
ワンポイントアドバイス	20~30	-	★~★★★	-	より長く・より早く泳ぐことを目的とするクラスです。	
スイムトレーニング	60	1000~1800前後	★★~★★★★	初・中・上級者	キック・プル・スイムなど脈拍を管理しながらトレーニングをしていきます。	
ゆったりスイム	30	400~700	★~★★★	初・中級者	心拍数を上げずにゆっくりと長い距離を泳ぐレッスンです。	
飛び込みの極め・入門	15	-	★★★	初・中・上級者	飛び込みの基礎から競技用の飛び込みまで行います。	
アクアエアロピクス	20~30	-	★~★★★	初級者	音楽に合わせて全身を動かし体力向上、リハビリに効果的です。	
らくらくいきいき教室	60	-	★~★★★	初級者	陸上で20分の脳トレ・筋トレ+40分の水の中での水の特性を生かした運動をどなたでも無理なく行っていきます。	
水中ウォーキング	20~30	-	★~★★★	初級者	水の抵抗を利用しながらウォーキングで健康なカラダを作ります。	