

アクティス らんなん店 ジム・スタジオ レッスンスケジュール 2018.1-3

月		火		水		木		金		土		日	
スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム	スタジオ	ジム
										9:00-10:00 体育スクール 幼児			
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	10:00-10:45 はじめてエアロ 佐藤		10:10-10:50 楽しくラテン シェイブダンス 五十嵐	10:00-10:15 Fトレ 10:20-10:35 TRワークアウト	10:00-10:40 リラックスヨガ 岩下	10:00-10:15 Fトレ 10:20-10:35 お腹ひきしめ	9:45-10:45 らくらく いきいき教室 葛綿	10:00-10:15 Fトレ 10:20-10:35 お腹ひきしめ	10:15-11:00 体育スクール 1-6年生			
11:00-12:00 呼吸&体幹エクササイズ フリービクス 笠原	11:00-11:30 Quiぎゅット!	11:00-11:45 シェイブ サーキット 中山	11:00-11:30 Quiぎゅット! 11:35-11:50 ストレッチ	11:00-11:45 メタボ改善 サーキット 五十嵐	11:00-11:30 Quiぎゅット!	10:50-11:35 呼吸でスッカリ ~身体と心にやさしい体操~ 国兼	11:00-11:30 Quiぎゅット!	11:00-11:45 フィットネスフラ 菜穂美				11:00-11:30 Quiぎゅット!	
12:15-13:00 テンダリーヨガ 岩下	12:30-13:00 TRワークアウト	12:00-12:45 ロコモ・コア 中山		12:00-12:45 ロコモ・ウォーク 中原		11:45-12:25 楽しくラテン シェイブダンス 国兼				11:40-12:40 呼吸&体幹エクササイズ フリービクス 笠原			
		13:15-14:00 ZUMBA <ズンバ> 理沙		13:10-14:10 骨盤体操 (ウェーブリング使用) 葛綿		13:00-13:45 わくわくエアロ 五十嵐		12:50-13:50 ホット骨盤リセット 中村 ※女性専用クラス		12:50-13:35 ZUMBA GOLD <ズンバゴールド> 理沙			
14:00-15:00 ビューティー ベルヴィス 吉越		14:15-15:00 ポールストレッチ &ヨガ 理沙		14:15-15:00 骨ナビエクササイズ 葛綿		14:00-14:45 ダンスエクササイズ 大川		14:00-14:45 マイナス 10才ボディ 菜穂美			14:00-14:30 Quiぎゅット!		14:00-14:30 TRワークアウト
15:45-16:45 体育スクール 幼児		15:45-16:45 ダンススクール 幼児	16:30-17:00 Quiぎゅット!	15:45-16:45 体育スクール 幼児		15:45-16:45 体育スクール 幼児		15:45-16:45 体育スクール 幼児					
16:45-17:45 体育スクール 1-3年生		16:45-17:45 ダンススクール 1-3年生		16:45-17:45 体育スクール 1-3年生		16:45-17:45 体育スクール 1-3年生		16:45-17:45 体育スクール 1-3年生	16:30-17:00 Quiぎゅット!	16:30-17:15 ホットコロオスバイラル 五十嵐 ※女性専用クラス			
17:45-18:45 体育スクール 4-6年生		17:45-18:45 ダンススクール 4-6年生		17:45-18:45 体育スクール 4-6年生		17:45-18:45 体育スクール 4-6年生		17:45-18:45 体育スクール 4-6年生		17:20-18:05 ホット ストレッチヨガ 五十嵐 ※女性専用クラス			
							19:00-19:30 Quiぎゅット!						
19:30-20:15 ホット シェイプアップ 若林 ※女性専用クラス	19:30-20:00 Quiぎゅット!	19:30-20:15 わくわくエアロ 中島	20:00-20:20 ウエストシェイブ	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		19:30-20:15 フィットネスフラ 菜穂美	20:00-20:30 TRワークアウト	19:30-20:15 わくわくエアロ 坪谷			
20:25-21:10 ホット ストレッチヨガ 若林 ※女性専用クラス	20:15-20:45 TRワークアウト	20:30-21:00 シェイプキック 中山	20:30-21:00 TRワークアウト	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	20:30-21:15 シェイブ サーキット 川城	20:30-21:00 TRワークアウト	20:25-21:10 体幹& 筋膜リリース メソッド 菜穂美			20:30-21:00 TRワークアウト		

アクティス らんなん店 ジム・スタジオ レッスンスケジュール 2018.1-3

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	45	★★☆☆	はじめての方～	180	基本的な動きでエアロビクスに慣れるクラス
かんたんエアロ	45	★★☆☆	初級者～	220	かんたんな動きでエアロビクスに慣れるクラス
わくわくエアロ	45	★★★☆☆	中級者～	260～320	様々な動きを展開するエアロビクスのクラス
楽しくラテンシェイブダンス	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
メタボ改善サーキット	45	★★☆☆	初級者～	300	エアロビ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
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！
ZUMBA	45	★★★☆☆	はじめての方～	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 / シニアにオススメのクラス
ZUMBA GOLD	45	★★☆☆	はじめての方～	220	世界各国の音楽に合わせて踊るズンバよりもやさしいシニアにオススメのクラス
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「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
シェイプキック	45	★★☆☆	はじめての方～	350	パンチ動作とキック動作で有酸素運動を行うクラス
骨ナビエクササイズ	45	★☆☆☆	はじめての方～	—	勢改善、肩こり腰痛改善をし、「骨をたたいて、骨で息して、関節鍛えて、歪みづらいカラダを手に入れる」クラス
骨盤体操 (ウェープリング使用)	60	★☆☆☆	はじめての方～	—	ウェープリングを使用し、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
ブリービクス 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
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
シェイプサーキット	45	★★☆☆	はじめての方～	—	シンプルな筋トレと、道具(チューブやボール)を使った筋トレで全身をひきしめるクラス
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
呼吸でスッキリ ～身体と心にやさしい体操～	45	★☆☆☆	はじめての方～	—	ゆっくりとした呼吸で、体幹を鍛え、柔軟性を高めることで疲れにくいカラダを目指していくクラス
ポールストレッチ&ヨガ	45	★☆☆☆	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
体幹&筋膜リリースメソッド	45	★☆☆☆	はじめての方～	—	体幹部の筋肉を刺激しながら、全身の筋膜をほぐし、カラダをらくにしていけるクラス
テンドリーヨガ	45	★☆☆☆	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、寝るポーズで疲労を回復するクラス
ロコモ・コア/ロコモ・ウォーク NEW!	45	★☆☆☆	はじめての方～	—	ロコモティブシンドローム(筋力低下による歩行困難)にならないよう筋力向上を目指していくクラス
マイナス10才ボディ	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
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
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

ホットシェイプアップ	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
ホットストレッチヨガ	45	★★☆☆	はじめての方～	280	
ホット骨盤	45	★★☆☆	はじめての方～	280	
ホットサンライズヨガ	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 キュット!	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(ティーアールエックス)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!
Fトレ	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
上半身シェイプ	15	★☆☆☆	はじめての方～	—	のうでやお腹をひきしめていくクラス
下半身シェイプ	15	★☆☆☆	はじめての方～	—	脚や、おしり、お腹をひきしめていくクラス
全身シェイプ	20	★☆☆☆	はじめての方～	—	上半身シェイプと下半身シェイプをあわせた内容のクラス
ストレッチ	15	★☆☆☆	はじめての方～	—	姿勢を改善し、気持ちよくリラックスをするクラス

営業時間のお知らせ

	月～金曜日	土曜日	日曜	祝日	※土曜祝日の場合
ジム	9:30～22:00	9:30～22:00	9:30～17:00	9:30～22:00	9:30～22:00
プール	9:30～16:00 20:00～22:00	12:30～13:45 19:30～22:00	9:30～16:45	9:00～15:45 20:00～22:00	12:30～13:45 19:00～22:00

レッスンに関するお知らせ

- ジム・スタジオで行うレッスンには定員がございます。予約表にお名前を記入してレッスンにご参加ください。
- 安全のため、室内シューズを必ずご用意ください。レッスンによっては裸足で行うものがありますので予めご確認ください。
- 体調がすぐれない場合は、参加をご遠慮ください。(レッスン中であれば途中退出してください。)
- ホットスタジオへご参加いただく場合は
 - ①水分を1レッスンにつき1L(500ml×2本) ②タオルセット(レンタル)をご用意の上、15分前に準備してお待ちください。
- 全てのレッスンにおきまして、担当が変更となったり、休講となる場合がございます。予めご了承ください。