

【聖路加ガーデン店】 オアシスレッスンガイド

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
アクティブプログラム				
エアロシンプル	30・45	★	エアロピクスの基本動作を習得しながら体力UP、シェイプUPを目指すクラス	持久力UP & 脂肪燃焼
エアロCombo	45・60	***~***	エアロピクスの様々なバリエーションやコンビネーションを楽しんでいただく、エアロピクスに慣れた方むけのクラス	持久力UP & 脂肪燃焼
アクティブシェイプ	30.45.60	*~***	有酸素運動と、筋力トレーニングを行うクラス	持久力UP & 脂肪燃焼
STEPシンプル	30	★	ステップ台の昇降運動などの基本動作を習得しながら、体力UP・シェイプUPを目指すSTEP初級のクラス	持久力UP & 脂肪燃焼
STEPCombo	45・60	***~***	基本のステップから様々なステップのバリエーション、コンビネーションを楽しんでいただくSTEPに慣れた方むけのクラス	持久力UP & 脂肪燃焼
Beat BOXING	45	★	リズムに合わせてパンチ動作を行う、安全で楽しいボクシングのクラス。初心者の方でもご参加できます。	持久力UP & 脂肪燃焼
ボディメイクプログラム				
骨盤リム	30・45・60	★	骨盤周辺のインナーマッスルを鍛え骨を正しい位置に導く、誰にでもできる簡単な体操を行うクラス	ボディメイク & ビューティー
ピラティス	45・60	★	身体の深部の筋肉を安定させ、姿勢の歪みを直し、ボディバランスを整えることを目的としたクラス	ボディメイク & ビューティー
ボディメイクヨガ	60	★★	美しく引き締まったボディメイクのためのヨガ 4つの部位別【骨盤】【美脚・美尻】【背中・二の腕】【くびれ・ウエスト】にアプローチをした流れるように呼吸とともに動気を止めずに行うヨガクラスです。	ボディメイク & ビューティー
ダンスプログラム				
ZUMBA	45・60	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された、燃焼系ダンスフィットネス	持久力UP & 脂肪燃焼
RITMOS	45・60	★★	テンポ、ジャンルが異なる様々な音楽にのってエネルギッシュに踊る完全コリオ型のダンスプログラム	持久力UP & 脂肪燃焼
バレエ	45・60	*~***	基本の動きを組み合わせながら、フロアーレッスンでは、美しく踊れるよう楽しむステップアップクラス	ダンス & FUN
ラテン	45・60	★	明るく楽しいラテン音楽に合わせてながらラテンの基本ステップを楽しむクラス。	ダンス & FUN
フラダンス	45・60	★	ハワイの民族舞踊。優雅な動きをハワイアンミュージックに合わせて楽しむクラス	ダンス & FUN
サルサシャイン	45・60	★	ラテンの国で生まれ、アメリカで育った、自由で明るく楽しいダンスです。基本のステップを1人で踊る「シャイン」と呼ばれるステップで踊ります。	ダンス & FUN
ジャズダンス	45・60	★	ジャズダンスの基本的なステップを学び、柔軟性を向上させながらダンスを楽しむクラス。	ダンス & FUN
フリースタイルダンス	45・60	★★	様々なジャンルの音楽に合わせて踊るインストラクターオリジナルダンスのクラス	ダンス & FUN

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
ヨガ				
リラックスヨガ	45・60	★	座位中心の無理のないポーズをひとつずつ丁寧に、身体に優しいヨガのクラス	リフレッシュ & リラックス
ヨガ	60	*~***	全身を使った力強いポーズを行いながら、ボディラインやコアの強化にも意識を向けるヨガのクラス	リフレッシュ & リラックス
うららかヨガ（女性限定）	45・60	★	女性特有の不調の改善にフォーカスしたヨガのポーズを取り入れた、産婦人科医師が考案した「機能改善を目的としたヨガ」のプログラム。不調の緩和や改善を目指し全ての女性が生き生きと快適に過ごすことを目指します。	リフレッシュ & リラックス
ぐっすりヨガ	45	★★	メインエクササイズで身体をしっかりと動かし、後半は筋弛緩法を取り入れることで質の良い睡眠を目指すオアシスオリジナル「睡眠改善ヨガプログラム」です。	リフレッシュ & リラックス
健康 & リラックス				
リフレッシュムーブ	45	★	肩や股関節周りをほぐし、ゆったりとした呼吸と動きで全身を伸びやかに動かすプログラム	健康維持 & 増進
ストレッチ	15・30	★	全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、体をほぐすクラス。運動前後の体のケアに。	リフレッシュ & リラックス
プールプログラム				
水中ウォーキング	30	★	水中での正しい歩行法・走行法を身につけながら、基礎体力を向上させるクラス	健康維持 & 増進
アクアリセット	30	★	筋肉や関節を心地よくほぐし、日常生活をより楽に過ごせる動きやすいカラダを作るクラス	健康維持 & 増進
アクア30	30	★	水の特性（浮力・抵抗）を活用した、音楽に合わせて動く水中でのエアロピクス	持久力UP & 脂肪燃焼
アクア45	45	★★	水の特性（浮力・抵抗）を活用した、音楽に合わせて動く水中でのエアロピクス	持久力UP & 脂肪燃焼
アクアシェイプ	30	★	水中専用の抵抗器具を使用しながら、水中歩行と筋強化運動を行うクラス	持久力UP & 脂肪燃焼
LES MILLSプログラム				
BODY PUMP	30・45・60	★	バーベルを使ったシンプルな筋力トレーニングを音楽に合わせて行う、楽しく効果的な筋強化エクササイズ	筋力UP & 体力向上
BODY COMBAT	30・45・60	★★	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れた、有酸素運動プログラム	持久力UP & 脂肪燃焼
BODY BALANCE	30・45・60	★	ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れた、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的なプログラム	ボディメイク & ビューティー
BODY ATTACK	30・45・60	*~***	エアロビック・スポーツ・ストレングスと3つの面を持った、心肺機能とスタミナ、敏捷性の向上や脂肪燃焼に特化した、運動を楽しみながら取り組めるプログラム	瞬発力向上 & 脂肪燃焼
トランポリンエクササイズ				
UBOUND	30	★★	UBOUND（ユーバウンド）は、ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ（高強度）かつミニマムインパクト（膝、足首等への負担の少ない）トレーニングプログラムです。心肺機能や体幹（コア）、下肢の筋力が向上します。	持久力UP & 脂肪燃焼