

東急スポーツオアシスあべの店 スタジオプログラム

レッスン名	プログラム内容	レッスン名	プログラム内容
アクティブプログラム		機能改善&リラックス	
エアロシンプル	エアロビクスの基本動作を習得しながら体力UP・シェイプUPを目指すエアロビクスの初級クラス	太極拳	中国古来の心身の鍛錬を目的とした武道でゆっくりとした動作を行いながら全身を強化するクラス
エアロCombo	エアロビクスの基本動作からレベルアップした様々なコンビネーションを楽しんでいただけるエアロビクスに慣れた方向けのクラス	KaQiLa (かぢら)	ゆっくりと流れる美しい動きで、肋骨を中心に全身の関節を動かしながら機能改善を目指すクラス
STEPシンプル	ステップ台の昇降運動などの基本動作を習得するSTEPの初級クラス	健美操	ゆったりとした動きで呼吸、精神、身体の3つを調和させ身体のバランスを整える健康体操のクラス
STEPCombo	STEPの基本動作からレベルアップした様々なコンビネーションを楽しんでいただくSTEPに慣れた方向けのクラス	ストレッチ	難しい動作を入れず全身の筋肉を気持ちよくストレッチを行うクラス
UBOUND	専用のトランポリンを使って音楽に合わせて体幹・下半身中心に動作を行う心肺機能高めたり、シェイプアップにも効果的なクラス		
ボディメイクプログラム		ヨガプログラム	
ボディシェイプ	ダンベルやチューブなどの器具や自体重での筋肉トレーニングを行うクラス	リラックスヨガ	ヨガの基本的なポーズを丁寧に、リラックス効果をもたらすクラス
ボディリセット	ミニボールなどの器具を使ったバランストレーニングを行うクラス	ヨガ	全身を使った力強いポーズと呼吸を合わせ途切れることなく行う運動量の多いヨガのクラス
ピラティス	身体の深部の筋肉を安定させ、筋力・柔軟性の向上を図りながらボディバランスを整えるクラス	うららかヨガ (女性限定)	女性特有の不調を改善することを目的とした機能改善ヨガクラス。
ダンスプログラム		スイミングプログラム	
ZUMBA (ズンバ)	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プログラム	スイム多様目	月ごとに4泳法基礎を習得していくクラス
RITMOS (リトス)	ジャンルやテンポが異なる様々な音楽によってエネルギッシュに踊る完全コリオ型ダンスプログラム	スイムトレーニング	泳力向上を目指す泳ぎこみのクラス。主に中級～上級の方を対象としているクラス
バレエ	バレエの基本動作を習得するためのパーレッスンのみのクラス	有料スクール	
HIPHOP	ブラックミュージックに合わせて様々なステップや振り付けを楽しむ慣れた方向けのクラス	スイミングスクール オリジナル水泳塾	初めての方でも泳ぎ方を学びながら行う初級者向けのスイミングスクールです ※それぞれのクラス・内容はプール掲示板をご覧ください。
フラダンス	ハワイアンメロディーに合わせて踊る民族舞踊。ウエスト周り・お尻のシェイプアップにも効果的なクラス	HOTヨガ (女性限定)	高い室温、湿度の中で、座位・立位などクラス内容によって動きを変えてゆっくり、じんわりと全身の筋肉を伸ばしたり、姿勢の歪みを整えながら行うクラス。
フリースタイルダンス	インストラクターの個性を生かしたオリジナルのダンスクラス	Anti Gravity (空中ヨガ・女性限定)	専用のハンモックを使って、空中で反重力を利用して全身の筋肉を伸ばし、身体を動かし心身をリラックスさせるなど行うフィットネスクラス ※初心者の方は基礎クラスからがおすすめ。
ラテン	明るく楽しいラテン音楽に合わせてながらラテンのステップや振り付けを楽しむクラス		
レスミルスプログラム			
BODYPUMP	バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めた方にオススメです。		
BODYCOMBAT	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ワークアウトで、難しい動きは一切なし。パンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待。		
BODYBALANCE	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プログラム。脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。		
RPM	平坦な道を猛スピードで駆け抜けたり、坂を上ったり下ったり。様々なシチュエーションに合わせて負荷を自分流にカスタマイズしつつも、クラスの仲間のペースも意識。音楽に合わせてペダルを漕ぎ、サイクリングの「旅」を楽しみながら自分の限界にチャレンジ。		

東急スポーツオアシスあべの店24+ 06-6641-6109

【営業時間】 平日 7:00~23:00 土曜 9:00~21:00 日曜・祝祭日 9:00~20:00

【休館日】 毎週火曜日(有料プログラム・パーソナルセッションのみ営業) 年末年始、施設点検日等
プログラムスケジュールはオアシスあべの店専用HPからご確認ください