

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を目指すクラス	持久力UP&脂肪燃焼
エアロCombo (コンボ)	45	***~****	エアロビ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、エアロビクスに慣れた方むけのクラス	持久力UP&脂肪燃焼
ダンスプログラム				
ZUMBA (ズンバ)	45	★★	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 (リトモス)	45	★★	テンポ、ジャンル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のダンスプログラム	持久力UP&脂肪燃焼
トランポリンエクササイズ				
UBOUND (ユーバウンド)	30・45	★★	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）、心肺機能や体幹（コア）、下肢の筋力向上を目指すクラス	持久力UP&脂肪燃焼
LESMILLSプログラム				
BODYPUMP (ボディパンプ)	30・45	★	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
BODYCOMBAT (ボディコンバット)	30・45	★★	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
BODYBALANCE (ボディバランス)	30・45	★	ヨガをベースにししながら、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
BODYATTACK (ボディアタック)	30・45	★~★★	エアロビック・スポーツ・ストレンクスと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
GRIT Athletic (グリットアスレチック)	30	★★	ステップ台を使い、ジャンプ系のエクササイズとアジリティトレーニングを組み合わせ、瞬発力を強化し、引き締まった鍛えられた身体を作ります。アスリートのように動ける身体を作る30分の高強度インターバル トレーニング (HIIT)	筋力UP&瞬発力向上
GRIT Cardio (グリットカーディオ)	30	★★	様々な自重のエクササイズで、心肺機能を向上し、スピードをつけ、カロリーの燃焼を最大限にする30分の高強度インターバル トレーニング (HIIT)	持久力UP&脂肪燃焼
GRIT Strength (グリットストレンクス)	30	★★	バーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズで、主要な筋肉群を鍛え、筋力を向上し、引き締まった筋肉を作る、30分の高強度インターバル トレーニング (HIIT)	筋力UP&体力向上
LESMILLS DANCE (レズミルズダンス)	45	★~★★	曲ごとに振り付けが完全に変わる1曲完結型なので、45分間新鮮な感覚を持ち続けることができます。動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすく、ダンス初心者にもオススメ。	ダンス&FUN

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
ボディメイクプログラム				
骨盤スリム	45	★	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	★	身体の深部の筋肉を安定させ、姿勢の歪みを正し、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	45	★★	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】にアプローチをしていくクラス。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	ボディメイク&ビューティー
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&リラクセス
健康&リラクセス				
ボディリセット	45	★	生活する中で生まれる体の歪みを修整し、全身のバランスを整え、身体の調整力を促進するクラス。	ボディメイク&ビューティー
24式太極拳	45	★~★★	中国古来の心身の鍛練を目的とした武道。ゆったりとした動作や呼吸法で全身を強化するクラス	健康維持&増進
リフレッシュムーブ	45	★	生活する中で生まれる体の歪みを修整し、全身のバランスを整え、身体の調整力を促進するクラス。	健康維持&増進
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
Water In Motion (ウォーターインモーション)	30	★	格闘技やトレーニングの動作をアップテンポな音楽に合わせて行う刺激的で効果的なアクアエクササイズです。	持久力UP&脂肪燃焼
アクア30	30	★	水の特長（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ビクス	持久力UP&脂肪燃焼

※一部店舗では、実施していないレッスンもございます。
実施レッスンは、レッスンスケジュールでご確認ください。