

【武蔵小杉24Plus】 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	***	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
STEPシンプル	30・45	★	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	***	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
パンチングシェイプ	45	★~★★	本格的なボクシングの動きを取り入れた全身運動で、楽しく安全に体力向上・シェイプアップできるクラス	持久力UP&脂肪燃焼
ボディメイクプログラム				
ボディシェイプ	45	★	色々な器具や自分自身の体重を利用した、バランスの良い身体作りを目指すクラス。	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	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	ボディメイク&ビューティー
お腹ひきしめ	15	★	様々な腹筋運動を行い、お腹まわりを引き締めていくクラス。初めての方でも参加可能です。	ボディメイク&ビューティー
ダンスプログラム				
ZUMBA	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	ダンス&FUN
ジャズ	45	★	ジャズの基本動作から振付まで楽しみたい方にオススメのクラス	ダンス&FUN
バレエ	30・45	★~★★	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
HIPHOP	45	★	ストリートから生まれたダンスで、ブラックミュージックに合わせて振付を楽しむクラス	ダンス&FUN
ベリーダンス	45	★	アラブ・中東諸国を発祥とする幻想的な踊りを行うクラス。腹部やウエストの動きが特徴的で、美しいボディラインを手に入れたい方にもおすすめのクラス	ダンス&FUN
フラダンス	45	★	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
ヨガ				
リラクセスヨガ	45	★	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&リラクセス
ヨガ	45	★~★★	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&リラクセス
うららかヨガ（女性限定）	45	★	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&リラクセス
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
ホットヨガ	30・45	★~★★	ヨガの太陽礼拝といわれるポーズを中心に行うクラス。	リフレッシュ&リラクセス

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
健康&リラクセス				
太極拳	45	★~★★	中国古来の心身の鍛錬を目的とした武道。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
気功	45	★	ゆるやかな動きと呼吸法により、心と体をリラックスさせ、体の内側から健康になることを目的としたクラス	健康維持&増進
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	30	★	全身の筋肉をゆっくと伸ばし、体をほぐすクラス。運動前後の体のケアに。	リフレッシュ&リラクセス
コアリラクセス	15	★	円柱状のボールを使い、背中や腰をストレッチ。背骨を正しい位置に戻し、こりを和らげます	リフレッシュ&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
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
スイム4泳法	30	★	4泳法（クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ）の無理なく、無駄のない泳ぎ方の習得を目指すクラス	泳法習得
LES MILLSプログラム				
BODYPUMP	45	★	バーベルを使ったシンプルで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	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	45	★	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
BODYATTACK	30・45	★~★★	ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズと、プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズを組み合わせたワークアウト	持久力UP&脂肪燃焼
LES MILLS DANCE	30・45	★~★★	自分らしい動きで表現しながら楽しくフィットネスを鍛える、ダンス系ワークアウト	ダンス&FUN
GRIT Strength	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
GRIT Cardio	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
トランポリンエクササイズ				
UBOUND	30・45	★★	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