

2024年4月~2024年9月 【住吉店】 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	レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
LES Mills(レスミルズ) プログラム					健康&リラク				
BODYPUMP	30・45	★	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させるプログラム	筋力UP & 体力向上	太極拳	45	★~★★	中国由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
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プログラム	持久力UP & 脂肪燃焼	気功	45	★	独自の呼吸法で、自らの「気」を調整し、免疫力、治癒力、調整力を高めていく健康法	健康維持 & 増進
BODYSTEP	30・45	★★	階段を上り下りするベーシックなステップ運動を軸にした、足の筋肉とお尻の引き締めにも効果的なプログラム	持久力UP & 脂肪燃焼	ボディリセット	30・45	★~★★	普段使わない部位を動かして全身のバランスを整え、身体の調整力を促進する健康体操のクラス	ボディメイク & ビューティー
BODYBALANCE	45	★	心と体、そして生活そのものの質を向上させ、ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラム	ボディメイク & ビューティー	リフレッシュムーブ	30・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
LES Mills DANCE	45	★★	最新のヒットチャートランキングに名前を連ねる楽曲を取り入れ、ダンスをアレンジした有酸素運動系プログラム	持久力UP & 脂肪燃焼	医療体操ラフィーラ	45	★	普段使わない部位を動かして全身のバランスを整え、身体の調整力を促進する健康体操のクラス	健康維持 & 増進
RPM	30・45	★~★★	あらゆるジャンルの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するプログラム	持久力UP & 脂肪燃焼	プールプログラム				
アクティブプログラム					アクアシェイプ	45	★	水中歩行と筋強化運動を行うクラス	持久力UP & 脂肪燃焼
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	アクア	30・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
エアロCombo	30・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向けのクラス	持久力UP & 脂肪燃焼	スイミングプログラム				
アクティブシェイプ	30	★~★★	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	クロールビギナー	30	★	初歩のクロールを習得するクラス。呼吸動作は行わず、プルとキックの動作をスムーズに行えるように練習します	
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	クロールベーシック	30	★	泳法の「クロール」クラス。呼吸動作を入れた美しいフォームで、25m泳ぐことを目指します	
UBOUND	30	★★	一人用のトランポリンを使用し、心肺機能や体幹（コア）、下半身の筋力を効率的に向上させることができるトランポリンエクササイズプログラム	持久力UP & 脂肪燃焼	スイム多目的	30	★	4泳法を習得するクラス。担当インストラクターにより泳法は変わりますので事前に泳法をご確認ください	
ボディメイクプログラム					スイムトレーニング	30	★★★	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ます	
ボディシェイプ	30・45	★~★★	ダンベルやチューブなどの器具や、自体重での筋力トレーニングを行うクラス	筋力UP & 体力向上	有料スクール				
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	医療体操ラフィーラ	(月) 13:05~14:05		呼吸に合わせて体を動かすことにより安全で効果的に体を鍛えます。ご自身の柔軟性を最大限に引き出してみよう。	梶屋 知恵
バレエ (ソール・シンセシス)	45	★	フィットネス & バレエ & ヨガの要素を融合した動きを、音楽に合わせて行うエクササイズ	ボディメイク & ビューティー	フラダンス スキルアップ	(火) 12:30~13:45		フラダンスの基本動作から振りまでを行います。歌詞の意味をより理解し表現をしていくクラスです。	梅川 理恵
ピラティス	45	★~★★	身体の深部の筋肉を安定させ、筋力と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	ボディメイク & ビューティー	ヨガ・ピラティス・ジャイロキネシス	(火) 14:30~15:30		ヨガ・ピラティス・ジャイロキネシスの動作を用いて細かな身体の動きを丁寧に伝えます。体力アップ・アンチエイジングにもぴったりのクラスです。	竹野 美保
ダンスプログラム					ベリーダンスコンビネーション	(火) 16:35~16:05		ベリーダンスのスキルアップを行いよりベリーダンスを楽しむクラスです。体幹のトレーニングにも効果的です。	HALU
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	持久力UP & 脂肪燃焼	太極拳 扇	(水) 15:35~16:20		太極拳の中の功夫扇をおこないます。1本の扇を持って曲に合わせて演武を行います。	吉岡 広美
RITMOS	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ー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	姿勢改善	(水) 13:15~14:15 (土) 15:45~16:45		姿勢のアンバランスさを筋バランス改善と体幹力アップのトレーニングで改善を目指します。	黒井 正子
バレエ	45	★~★★	基本の動きを組み合わせながら、フロアレッスンでは、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	腰痛膝痛改善	(水) 9:40~10:20・10:40~11:10		前半のスタジオでボールなどを使い自身に合ったペースで運動をし、後半のプールでは水の特性を活かし器具を使った運動を行います。	尾陰 由美子
ダンスビギナー	30	★	ダンスの基本動作を中心としたダンスムーブメントを音楽に合わせて楽しく体を動かすダンスプログラム	ダンス & FUN	ジャズダンス	(木) 13:30~15:00		踊る為に必要な柔軟性や体幹を鍛え、バランス作りの基礎から丁寧に指導いたします	木戸 美穂
HIP HOP	45	★~★★	ブラックミュージックに合わせて基本ステップや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	ダンス & FUN	バレエ 基礎編	(木) 14:30~15:30		初心者から中上級の方にも受けて頂ける基礎クラスです。ピルエット（回転）や大きなジャンプも取り入れたクラスです。	坂上 祐美子
ジャズ	45	★~★★	ジャズダンスの基本的なステップを学び、ダンスを楽しむクラス	ダンス & FUN	血流アップ 開脚ヨガ	(金) 14:00~15:30		身体の「こわばり」を解消し、冷え性やむくみを改善し予防していきます。アシタンゴガのポーズもやりやすくなります。	鈴木 一世
ベリーダンス	45	★	アラブ・中東諸国を発祥とする、腹部（=BELLY）やウエスト周りを強調したダンス	ダンス & FUN	アシタンゴガ	(土) 14:10~15:40		ダイナミックなアサナ（ポーズ）と呼吸で行う力強いYOGAです。ポーズと呼吸を連動させ練習します。	鈴木 一世
ラテン	45	★	明るく楽しいラテン音楽に合わせてラテンの基本ステップを楽しむクラス。	ダンス & FUN	ジャズコンビネーション	(金) 21:20~21:50		ジャズの振り付けを楽しみたい方におすすめのクラスです。	天野 光雄
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	バレエ60	(土) 10:25~11:25		通常クラスではなかなかできないアレグロやグランワルツ・ターンなどを取り入れセンターを本格的に楽しめるクラスです。	今泉 春香
フリースタイルダンス	45	★★	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	ゴルフ	(土) 9:45~10:30・17:00~17:45		9:45~コンディショニングクラス（ストレッチ要素を入れたクラス）17:10~トレーニングクラス（筋力トレーニング要素を入れたクラス）	黒井 正子
ヨガ					太極拳 剣	(土) 13:10~14:10		剣を持った伸びやかで美しい動作、型を習得するクラスです。	吉岡 広美
リラクソヨガ	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 & リラックス	HIIT THE BEAT	(日) 15:20~16:20		ブレイクダンスの要素と、トレーニングの動きを融合させたドイツ発祥のファンクショナルトレーニング	垂水 奨
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 & リラックス	フリースタイルダンス	(日) 15:30~16:15		日曜日フリースタイルダンスのクラスで行う内容を、さらに磨きをかけて踊ることを目的としたクラスです。	天野 光雄
					格闘技	(土) 19:15~20:15		キックボクシングを基本とした格闘技のクラスです。格闘技向けのフィジカルトレーニングを用いて「使えるカラダ」を目指しましょう。	板倉 光明



このマークが付いているレッスンはシューズは不要です。