

9:00	金 FRI					土 SAT					日 SUN					9:00
	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	25mプール	7 7 7 フル	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	25mプール	7 7 7 フル	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	25mプール	7 7 7 フル	
9:30																9:30
10:00		太極拳 9:45~10:30 百岡 智子						RITMOS 9:55~10:40 木下 ヒロ			UBOUND 9:45~10:15 岡山 裕介					10:00
10:30	エアロシンプル 10:00~10:30 鎮守 明美			アクア 10:05~10:50 手島 祐貴		UBOUND 10:00~10:45 富田 利彦	バレエ (初・中級) 10:30~11:15 江川 由華	スイミング スクール 10:00~11:00 かんたん 彩田 チャレンジ 竹谷								10:30
11:00		エアロシンプル 10:50~11:20 鎮守 明美	太極拳 スクール ~剣 第2・4週目開催 10:45~11:45 百岡 智子	キッズスクール スイミング 【ベビー】 10:55~12:00		エアロシンプル 11:05~11:35 新藤 めぐみ	ヨガ 10:55~11:40 木下 ヒロ				ZUMBA 10:35~11:20 岡山 裕介			キッズスクール スイミング 【ジュニア】 9:15~12:30		11:00
11:30	ダンス フィットネス 11:00~11:45 天野 光雄						バレエ (中・上級) 11:30~12:15 江川 由華			アクア 11:15~12:00 富田 利彦						11:30
12:00		うららかヨガ 【女性限定】 11:40~12:25 鎮守 明美				STEPCombo 11:50~12:40 新藤 めぐみ										12:00
12:30	アクティブ シェイプ 12:05~12:50 加嶋 洋子			アクア 12:10~12:40 堀田 美樹				フラダンス ステップアップ スクール 11:55~13:00 藤田 美穂								12:30
13:00		お慶ひせしめ 12:40~12:55 スタッフ					トウシューズ 12:35~13:05 江川 由華								アクア 12:45~13:30 甲斐 希美	13:00
13:30	ストレッチ 13:10~13:55 加嶋 洋子	ボディメイクヨガ 13:10~13:55 中西 亜希子				フラダンス 13:10~13:55 藤田 美穂										13:30
14:00																14:00
14:30	RITMOS 14:15~15:00 中西 亜希子					BODYBALANCE 14:10~14:40 眞 静夏	キッズスクール バレエ 13:50~14:50 HIROKO									14:30
15:00																15:00
15:30	うららかヨガ 【女性限定】 15:20~16:05 中西 亜希子					【時間】 LES MILLS DANCE 14:55~15:40 眞 静夏	キッズスクール バレエ 15:00~16:00 HIROKO									15:30
16:00						【時間】 BODYCOMBAT 15:55~16:25 眞 静夏	キッズスクール トウシューズ 16:05~16:35 HIROKO	キッズスクール 体操教室 14:30~17:30								16:00
16:30		キッズスクール 空手 16:10~17:10 岡山 仁													スイムサークル 練習会 16:00~17:00 (第2日曜日)	16:30
17:00						【時間】 ZUMBA 16:40~17:25 栗田 竜一										17:00
17:30	キッズスクール 空手 17:20~18:20 岡山 仁			キッズスクール スイミング 【ジュニア】 16:15~19:30												17:30
18:00						BODYPUMP 17:45~18:30 井上 尊斗										18:00
18:30																18:30
19:00																19:00
19:30	エアロCombo 19:15~20:00 栗津 裕行	バレエ 18:50~19:35 寺山 博子	ボディリセット 19:10~19:55 みいたん													19:30
20:00		トウシューズ 19:50~20:20 寺山 博子														20:00
20:30	【時間】 ZUMBA 20:15~21:00 みいたん		ヨガ 20:15~21:00 栗津 裕行													20:30
21:00																21:00
21:30	【時間】 BODYCOMBAT 21:15~22:00 寺井 遼彦	ストレッチ 21:15~21:45 栗津 裕行		スイムサークル 練習会 20:45~21:45 (第4日曜日)												21:30
22:00																22:00
22:30	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	25mプール	7 7 7 フル	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	25mプール	7 7 7 フル	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	25mプール	7 7 7 フル	22:30

【レッスンスケジュールについてのご案内】

- ◆スタジオレッスン・アクアレッソンは全てリザーブ予約制となります。
※有料スクールは除きます。
- ◆リザーブ予約は、当日のレッスン終了10分後に7日先の同レッスンが予約可能です。
※アクアレッソンは、レッスン終了60分後に7日先の同レッスンが予約可能です。
- ◆レッスンの予約につきましてはレッスン開始15分前迄となります。
※レッスン開始15分前に空き枠がございましたら、ご参加いただけます。
担当インストラクターにお問い合わせください。
- ◆レッスンのキャンセルにつきましてはレッスン開始時刻の15分前までとなります。
ご参加できない場合は、必ずご自身でキャンセル処理を行っていただくように
お願いいたします。
- ◆代行情報は東急スポーツオアシス茨木店ホームページにてご確認ください。

上記ご案内事項にしましては期間中にも変更する場合がございます。ご了承下さい。

【茨木店】 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	***~***	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	★~***	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	***~***	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
らくトレ お腹ひきしめ・脚すっきり	15	★	お腹・脚のひきしめ運動を短時間で集中的に行い、シェイプアップを目指すクラス	筋力UP & 体力向上
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
STRONGNATION	30	★★	筋力トレーニングや有酸素運動を数種類継続。音楽に合わせて強度を変えていく特徴があり多くのカロリーを消費	筋力UP & 体力向上
ボディメイクプログラム				
骨盤スリム	30・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
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	持久力UP & 脂肪燃焼
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	30・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
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
ジャズダンス	45	★	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
ダンスフィットネス	45	★~***	ダンスムーブメントを取り入れ、バリエーションやコンビネーションを楽しみながら有酸素運動を行うクラス	ダンス & FUN
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
トランポリンエクササイズ				
UBOUND	30	★★	UBOUND（ユーバウンド）は、ミ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。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
ヨガ				
リラクソヨガ	45	★	座位中心の無理のないポーズをひとつづつ丁寧に、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	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
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を過ごすことを目指します。	リフレッシュ & リラックス

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
健康 & リラックス				
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
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
ボディリセット	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
ウェーブストレッチ	45	★	ウェーブストレッチリングを使用し、筋肉をほぐしストレッチをするクラス	リフレッシュ & リラックス
ストレッチ	30・45	★	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効果的	リフレッシュ & リラックス
LES MILLSプログラム				
BODYPUMP	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	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	30・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
LES MILLS DANCE	30・45	★~***	楽しみたいたいという気持ちと笑顔さえあれば、誰でも参加できるダンス系ワークアウト。ダンス経験がなく不安な方も、シンプルな動きを何度も繰り返し行うため安心して挑戦でき、音楽にのって楽しくワークアウトができるプログラム	ダンス & FUN
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
スイミングプログラム				
スイム多様目	30	★	4泳法を習得するクラス。初めての方でも安心してご参加いただけるクラス。	泳法習得
スイムサークル	60	★	泳ぐことが好きな会員同士で集まって泳ぐコミュニティです。一緒に水泳を楽しみましょう	FUN
トライアスロンサークル	60	★	泳ぐことが好きな会員同士で集まって泳ぐコミュニティです。一緒に水泳を楽しみましょう	FUN

※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。