

# 【武蔵小金井店】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
<b>アクティブプログラム</b>				
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	★	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
<b>ボディメイクプログラム</b>				
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
ボディシェイプ	30・45	★★	いろいろな器具もしくはご自身の体重を利用した、バランスの良い身体づくりを目指すクラス	ボディメイク&ビューティー
<b>ダンスプログラム</b>				
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のってエネルギッシュに踊る完全コア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
ダンスフィットネス	45	★★	基本的なダンスムーブメントのバリエーションやコンビネーションが楽しめるクラス	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
サルサシャイン	45	★	ラテンの国で生まれ、アメリカで育った、自由で明るく楽しいダンス「サルサ」。基本のステップを1人で踊る「シャイン」と呼ばれるステップを中心に踊るクラス	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
HIP HOP	45	★	ストリートから生まれたHIP HOPダンスの基本動作を中心に、音楽に合わせて振り付けを楽しむクラス	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
ラテンエクスプレス	45	★★	ラテン系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
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クラス	ダンス&FUN
<b>トランポリンエクササイズ</b>				
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。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

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
<b>ヨガ</b>				
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行う、身体に優しいヨガのクラス	リフレッシュ&リラクソ
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&リラクソ
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&リラクソ
<b>健康&amp;リラクソ</b>				
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
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
ルーシーダットン	45	★	タイで古くから伝わる自己整体法。独特の呼吸法で血液循環を活発にし身体を調整するクラス	健康維持&増進
らくトレ	15	★	短時間で一つの部位を集中的に鍛えシェイプアップを目指すクラス。 お腹ひきしめ・脚すっきり・背中ひきしめ・腕すっきりの4種目から一つ行います	ボディメイク&ビューティー
コアリラクソ	15	★	円柱状ボールを使い、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&リラクソ
<b>プールプログラム</b>				
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
<b>LES MILLSプログラム</b>				
BODY PUMP	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
BODY COMBAT	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
BODY BALANCE	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
BODY STEP	30・45	★★	ステップ台を使用し、階段を上り下りするようなベーシックな動作を軸に行う有酸素プログラム 音楽に合わせてスクワットやランジを加えアレンジしたステップ運動で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

※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。