

【雪谷店】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	45	★★	エアロピクスやステップ台を使った有酸素運動と、様々な器具を使った筋カトレーニングを行うトレーニングクラス	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
Beat BOXING	45	★	リズムに合わせてパンチ動作を行う、安全で楽しいボクシングのクラス。初心者の方も安心して参加いただけるクラス	持久力UP&脂肪燃焼
HIIT15	15	★	短時間で脂肪燃焼効率を上げるインターバルトレーニングを行うクラス。運動後も脂肪燃焼効果が継続するアフターバーン効果が期待できるプログラムです。	筋力UP&体力向上
ボディメイクプログラム				
ボディシェイプ	30・45	★	ダンベルやチューブなどの器具や、自体重での筋カトレーニングを行うクラス	筋力UP&体力向上
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
コアチャレンジ	15	★	静的なトレーニングと動的なトレーニングを組み合わせる事でインナーマッスルを鍛え、効果的にボディメイクを行なう15分間のクラスです。	筋力UP&体力向上
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の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
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
ベリーダンス	45・60	★	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
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
トランポリンエクササイズ				
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

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
ヨガ				
リラックスヨガ	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過ごすことを目指します。	リフレッシュ&リラックス
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
ボディアリセット	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
ストレッチ	30	★	全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、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
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・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
Water In Motion	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
スイミングプログラム				
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	
平泳ぎベーシック	30	★	泳法の「平泳ぎキック」のクラス。平泳ぎのキック動作を身につけていきます	
バタフライベーシック	30	★	泳法の「バタフライキック」のクラス。キック動作を身につけていきます	
スイム多様目	30	★	3泳法を習得するクラス。月ごとに泳法は変わりますので事前に泳法をご確認ください	
LES MILLSプログラム				
BODYPUMP	30・45	★~★★	バランスよく引き締まった身体を手に入れることができる、全身を鍛えるワークアウトクラス	筋力UP&体力向上
BODYCOMBAT	30・45	★~★★	キックやパンチなど格闘技からヒントを得たワークアウトクラス	持久力UP&脂肪燃焼
BODYBALANCE	30・45	★	全身を鍛えながら、心も体も整えるヨガをベースとしたワークアウトクラス	健康維持&増進
BODYSTEP	30	★~★★	全身を鍛える有酸素運動で、楽しみながら下半身を引き締めるクラス	持久力UP&脂肪燃焼
LES MILLS DANCE	30・45	★	カロリー消費と脂肪燃焼に効果的な誰もが夢中になるダンスワークアウトクラス	ダンス&FUN