

【 狭山店】 オアシスレッスンガイド

レッスン名	時間(分)	レベル	内容	目的・効果
アクティブプログラム				
UBOUND	30・45	★★	ミニトランポリンを使い、音楽に合わせてトレーニングを行うクラスです。心肺機能・体幹・下肢の筋力を向上させることを目的としています。(スタジオ1 定員23名)	持久力UP&脂肪燃焼
エアロシンプル	30	★	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を目指すエアロピクスの初級クラス (スタジオ1 定員31名 / スタジオ2 定員21名)	持久力UP&脂肪燃焼
エアロCombo	30・45	★★~★★★	エアロピクスの様々な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 (スタジオ1 定員31名 / スタジオ2 定員21名)	持久力UP&脂肪燃焼
HIIT15	15	★	短時間で脂肪燃焼効果の高いインターバルトレーニングを行うクラスです。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。(スタジオ2 定員17名)	持久力UP&脂肪燃焼
脚すっきり	15	★	短時間でお腹または脚を集中的に鍛えてシェイプアップを目指しています。レッスン初心者・中級者どなたでも参加できるクラスです。特に初心者におススメです。(スタジオ 定員21名)	持久力UP&脂肪燃焼
お腹ひきしめ	15	★		
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力トレーニングを行うクラス (スタジオ1 定員31名 / スタジオ2 定員21名)	ボディメイク&ビューティー
ボディリセット	45	★★~★★★	ミニボールなどの器具を使ったバランストレーニングを行うクラス (スタジオ1 定員31名 / スタジオ2 定員21名)	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、筋力、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 (スタジオ1 定員31名 / スタジオ2 定員21名)	ボディメイク&ビューティー
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 (スタジオ2 定員21名)	ボディメイク&ビューティー
ダンスプログラム				
ZUMBA (ズンバ)	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プログラム (スタジオ1 定員31名)	ダンス&FUN
RITMOS (リトモ)	45	★★	ジャンルやテンポ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ダンスプログラム (スタジオ1 定員31名)	ダンス&FUN
バレエ	30・45	★~★★★	バレエの基本動作を習得するためのバレエのみのクラス (スタジオ2 定員19名)	ダンス&FUN
ジャズ・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、ジャズの振り付けを楽しむクラス (スタジオ1定員：31名 スタジオ2定員：21名)	ダンス&FUN
フリースタイルダンス	45	★★	インストラクターの個性を生かしたオリジナルのダンスクラス (スタジオ1 定員31名)	ダンス&FUN
フラダンス	45	★	ハワイの現代舞踊です。優雅な動きを、心地よいゆったりとしたハワイアンミュージックに合わせて行うクラスです。(スタジオ2 定員21名)	ダンス&FUN
ヨガ				
リラックスヨガ	45	★	ヨガの基本的なポーズを丁寧に、リラックス効果をもたらすクラス (スタジオ1 定員31名 / スタジオ2 定員21名)	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と呼吸を合わせ途切れることなく行う運動量の多いヨガのクラス (スタジオ1 定員31名 / スタジオ2 定員21名)	リフレッシュ&リラックス
ぐっすりヨガ	45	★★	メインエクササイズでしっかりと動き、後半には筋弛緩法を取り入れたリラクゼーションを行う事で自律神経の機能を向上させ、睡眠の質を高める事を目的とした機能改善ヨガプログラム (スタジオ2 定員21名)	リフレッシュ&リラックス
機能改善&リラックス				
ウェーブストレッチ	45	★	ウェーブストレッチングを使って筋肉をほぐし全身をストレッチするクラス (スタジオ1 定員31名 / スタジオ2 定員21名)	健康維持&増進
コアリラックス	15	★	円柱状のボールを使って背骨を正しい位置に戻し、背中・腰・肩などをケアするクラス (スタジオ2 定員21名)	リフレッシュ&リラックス

レッスン名	時間(分)	レベル	内容	目的・効果
LES MILLSプログラム				
BODYPUMP	45	★	バーベルを用いた全身の筋力トレーニングを音楽に合わせて行う、シンプルで楽しく効果的なエクササイズ (スタジオ1 定員28名)	筋力UP&体力向上
BODYSTEP	30	★★	ステップ台を使った昇降運動を軽快な音楽に乗せて行う有酸素運動のクラス (スタジオ1 定員28名)	持久力UP&脂肪燃焼
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ダイナミックな音楽にのせて行うクラス (スタジオ2 定員21名)	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音楽に合わせて行うクラス (スタジオ1 定員31名)	ボディメイク&ビューティー
LES MILLS DANCE	45	★~★★★	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す行うコリオになっているダンス系ワークアウト (スタジオ1 定員31名)	持久力UP&脂肪燃焼
プールプログラム				
アクア	30	★	水の特性(浮力・抵抗)を活用した、音楽に合わせて水中でエアロピクスを行うクラス (定員26名)	持久力UP&脂肪燃焼
アクアシェイプ	30	★	専用ミットをつけて、水中歩行と筋強化運動を行うクラス (定員26名)	持久力UP&脂肪燃焼
スイミングプログラム				
プールのビギナー	30	★	水に慣れない方や水泳が苦手な方が、少しずつ泳げるようになるように基本から練習するクラス (定員10名)	健康維持&増進
スイム多種目	30	★~★★★	【クロール】【平泳ぎ】【背泳ぎ】【バタフライ】の泳法基礎を習得していくクラス。 ※クラスによって実施種目が異なります。(定員10名)	健康維持&増進
スイムトレーニング	30	★~★★★	泳力向上を目指した泳ぎこみや水中トレーニングのクラス。主に中級～上級の方を対象としています。	健康維持&増進
有料スクール				
ボディメンテナンス	60	=	毎週月曜日：12：00～13：00 担当：仁井田 敬子 (スタジオ2 定員15名) 人が本来持っている身体の柔軟性や機能性を引き出すことでより健康的で美しい身体(美ボディ)づくりを行う。	ボディメイク&ビューティー
ダンス苦手克服	60	=	毎週火曜日：16：15～17：15 担当：尚美 (スタジオ1 定員15名) 身体の使い方、ステップなど毎月にテーマを変えて習得し、苦手を克服するクラスです。	ダンス&FUN
筋トレナビ	45	=	毎週火曜日：15：30～16：15 毎週土曜日：13：00～13：45 担当：中村 祥吾 (スタジオ2 定員15名) 専門トレーナーが個別に姿勢分析を行い、1人1人に合わせたトレーニングを提供するクラスです。	健康維持&増進
Tomomi オリジナルダンス	60	=	毎週金曜日：15：30～16：30 担当：Tomomi (スタジオ1 定員15名) 個々に合わせたアドバイスを、ダンスはもちろん、呼吸&ストレッチで身体を整えます。	ダンス&FUN
からだケア	60	=	毎週土曜日：10：15～11：15 担当：杉若 康子 (スタジオ2 定員15名) 高齢者に必要な身体の機能を高め、転倒予防、日常動作が楽になることを目指すクラスです。	ボディメイク&ビューティー
バレエ【中級】	30	=	毎週火曜日：14：40～15：10 担当：眞中 珠美 (スタジオ2 定員15名) バレエの動きに必要な基礎の動きや、細かい流れを説明していきます。	ダンス&FUN
バレエ【基礎】	30	=	毎週木曜日：12：15～12：45 担当：眞中 珠美 (スタジオ2 定員15名) 基礎の組み合わせや、いろんな動きにも対応できる体を作っていきます。	ダンス&FUN
トウシューズ	30	=	毎週土曜日：16：30～17：00 担当：眞中 珠美 (スタジオ2 定員15名) 履き方・立ち方などから学べるクラスです。対象：バレエ経験3年以上、長年ダンス経験がある方	ダンス&FUN
かんたんスイミング	30	=	毎週火曜日：10：30～11：30 担当：杉若 康子 (定員10名) 初めての方でも大丈夫！初級者向けのスイミングスクールです。	健康維持&増進
大阪狭山市主催 水中運動教室	60	=	【5月6月・10月11月】：15：00～16：00 ※大阪狭山市主催のため、お申込みは当店では行っておりませんので、ご注意ください。	健康維持&増進

オアシスリザーブについて

- レッスン予約は参加ご希望レッスンの **7日前から可能**。
- ご予約はレッスン開始15分前まで。
- キャンセルは、レッスン開始15分前まで。
- キャンセル待ちは当日レッスン開始30分前まで有効。

＜スタジオ＞ 予約開始時間は**該当レッスン終了10分後**。
(例) 12/8 (火) 10：00～**10：30**レッスンの場合、
予約開始時間は、12/1 (火) **10：40**です。

＜プール＞ 予約開始時間は**該当レッスン終了60分後**。
(例) 12/8 (火) 12：15～**12：45**レッスンの場合、