

## 【赤塚店】 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
ヨガ				
顔ヨガ	60分	★～★★	⑤祝日イベントレッスン ※別紙参照	ボディメイク& ビューティー
アジャストメント ヨガ	30分	★～★★	⑨祝日イベントレッスン ※別紙参照	ボディメイク& ビューティー
健康&リラックス				
はじめて太極拳	45分	★	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 ※④内容が初心者の方向きの内容となっております。	健康維持&増進
フットコンディショ ニング	45分	★	①祝日イベントレッスン ※別紙参照	健康維持&増進
コアリラックス	15分	★	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 ※③祝日イベントレッスン オアシスリザーブ予約開始：4月21日(日) 16:30～	リフレッシュ&リラックス
ボディメイクプログラム				
BODYBALANCE	45分	★	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 ※定員：45名 ※⑥カテゴリーが変更となっております。	健康維持&増進
アクティブプログラム				
STEPCombo	45分	★★～★★★★	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 ※⑩カテゴリーが変更となっております。	持久力UP&脂肪燃焼
ダンスプログラム				
K-POP	60分	★★	⑦祝日イベントレッスン ※別紙参照	ダンス&FUN
RITMOS	45分	★	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 ※5月3日(金・祝)実施分はバックナンバーとなります。	持久力UP&脂肪燃焼
Dance Fitness	45分	★～★★	エアロダンスよりもダンス色の強いクラスになりますが、どなたにでもご参加いただけます。 最後に曲に合わせて一曲踊りあげます。皆様のご参加をお待ちしております。 ※⑩祝日限定無料イベントレッスンとなります。 オアシスリザーブ予約開始：4月28日(日) 17:30～	ダンス&FUN
スイミングプログラム				
平泳ぎベーシック	30分	★	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 ※②祝日イベントレッスン	