

# 【 相模原 】 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>				
ベーシックエアロ	30・45	★	エアロビ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
チャレンジエアロ	45	★★～★★★	エアロビ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、エアロビクスに慣れた方むけのクラス	持久力UP & 脂肪燃焼
<b>ダンスプログラム</b>				
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	持久力UP & 脂肪燃焼
RITMOS (リトモス)	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
<b>トランポリンエクササイズ</b>				
UBOUND (ユーバウンド)	30・45	★★	ミニ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）、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
<b>LES MILLSプログラム</b>				
BODYPUMP (ボディパンプ)	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 (ボディコンバット)	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 (ボディバランス)	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
BODYATTACK (ボディアタック)	30・45	★～★★	エアロビック・スポーツ・ストレングスと3つの面を持った、心肺機能とスタミナ、敏捷性の向上や脂肪燃焼に特化した、運動を楽しみながら取り組めるプログラム	瞬発力向上 & 脂肪燃焼
LES MILLS DANCE (レズミルズダンス)	45	★～★★	曲ごとに振り付けが完全に変わる1曲完結型なので、45分間新鮮な感覚を持続することができます。動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすく、ダンス初心者にもオススメ	ダンス & FUN
<b>ショートプログラム</b>				
リセットポール	15	★	リセットポールという丸い棒状の器具を使い、背骨を正しい位置に戻し、凝りや痛みを和らげていくクラス	リフレッシュ & リラックス
HEAT-HIIT	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い、運動後も脂肪燃焼効果が継続するアフターバーン効果を促すクラス	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>ボディメイクプログラム</b>				
骨盤スリム	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、姿勢の歪みを正し、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
フローヨガ	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】にアプローチをしていくクラス。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
ぐっすりヨガ	45	★★	メインエクササイズで身体をしっかりと動かし、後半は筋弛緩法を取り入れることで質の良い睡眠を目指すオアシスオリジナル「睡眠改善ヨガプログラム」	ボディメイク & ビューティー
<b>健康&amp;リラックス</b>				
24式太極拳	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
ストレッチ	30・45	★	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
ヨガ	30・45	★	立位のポーズを取り入れながら、ボディラインやコアの強化にも意識を向けていくクラス	健康維持 & 増進
リラックスヨガ	45	★	座位中心の無理のないポーズを1つずつ丁寧に、体に優しいヨガのクラス	リフレッシュ & リラックス
リフレッシュムーブ	45	★	生活する中で生まれる体の歪みを修整し、全身のバランスを整え、身体の調整力を促進するクラス	健康維持 & 増進
<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ビクス	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。