

【ルネサンス浦和駅前クラブ】 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	30・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・45	★	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	30・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
HIIT	15	★	スクワット・バーピーなどの種目を行うクラス。短時間×高強度のショートトレーニング	筋力UP & 脂肪燃焼
The☆15min	15	★	15分間、自体重で行う全身トレーニング。シンプルな種目でどなたでもご参加いただけます	筋力UP & 脂肪燃焼
ボディメイクプログラム				
骨盤リム	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	30・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	30・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】にアプローチをした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です。	ボディメイク & ビューティー
ダンスプログラム				
ZUMBA	30・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
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	30・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
ジャズダンス	30・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	30・45	★～★★	ストリートから生まれたHIPHOP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
ヨガ				
リラックスヨガ	45・60	★	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	60	★～★★	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
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」です。	リフレッシュ & リラックス

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
健康&リラックス				
リフレッシュムーブ	30・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
KaQiLa	30・45	★	ろっ骨を中心とした全身の関節にアプローチして、機能改善効果を目指すクラス。	健康維持 & 増進
ストレッチ	15・30	★	全身の筋肉をゆっくと伸ばし、体をほぐすクラス。運動前後の体のケアに。	健康維持 & 増進
らくトレ	15	★	腕・脚・お腹・背中を簡単な動作でエクササイズできるショートプログラム。ダンベル・チューブ・マットなどの器具を使います。	健康維持 & 増進
コアリラックス	15	★	円柱形のボールを使用してコアの緊張をゆっくと解きほぐすプログラム。	リラクゼーション & 健康維持
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	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
アクアシェイプ	30	★	水中専用の抵抗器具を使用しながら、水中歩行と筋強化運動を行うクラス	持久力UP & 脂肪燃焼
LES MILLSプログラム				
BODYPUMP	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	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	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
BODYSTEP	30・45	★～★★	階段を上り下りするベーシックなステップ運動を軸にした、足の筋肉とお尻の引き締めにも効果的なワークアウト	瞬発力向上 & 脂肪燃焼
LES MILLS DANCE	30・45	★～★★	革新的な新しいワークアウトで、斬新なフォーマット、特徴的な音楽、エッセンスを採用し、現代人のニーズを満たすダンスプログラム 動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすく、ダンス初心者の方にもオススメです。	ダンス & FUN
トランポリンエクササイズ				
UBOUND	30・45	★★	UBOUND（ユーバウンド）は、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）トレーニングプログラムです。心肺機能や体幹（コア）、下肢の筋力が向上します。	持久力UP & 脂肪燃焼