

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	スタジオ	マシンエリア	プール	スタジオ	マシンエリア	プール	スタジオ	マシンエリア	プール	スタジオ	マシンエリア	プール	スタジオ	マシンエリア	プール	スタジオ	マシンエリア	プール	スタジオ	マシンエリア	プール		
9:30																						ジュニアスイミングスクール	
10:00	9:45~(30) UBOUND [HARUNA]		ジュニアスイミングスクール	9:45~(30) かんたん美尻 [MAI]			9:45~(30) リラクスマヨガ [YUKI]		ジュニアスイミングスクール	9:45~(30) 95分トレーニング [ISHIKAWA]		9:45~(30) 美脚&ヒップアップ [YUKO]											
10:30	10:30~(45) バランスボールでピラティス [水谷美]	10:30~(30) サーキット		10:30~(45) ZUMBA [鶴岡]	10:30~(30) サーキット		10:30~(45) ゼロからのアシュタングヨガ [YUKI]	10:30~(45) トレッドミルレッスン		10:30~(45) 初級エアロ [AYUMI]	10:30~(30) サーキット	10:30~(45) 美脚&ヒップアップ [YUKO]	10:30~(30) サーキット		10:30~(45) NOSS [新子]	10:30~(45) トレッドミルレッスン		10:30~(45) パラエティー *インストラは別室参画	10:30~(30) サーキット				
11:00			11:00~(30) 背泳ぎ				11:00~(30) バタフライ入門			11:00~(30) クロール		11:00~(30) 水泳入門		11:00~(30) アクアウォーキング					11:00~(80) マスターズ				
11:30	11:30~(45) 初めてのヒップホップ [SHOWGO]	11:30~(30) サーキット	11:45~(30) 平泳ぎ	11:30~(45) サ・スローリンバトレナーヂュ [鶴岡]	11:30~(30) サーキット		11:45~(30) バタフライ		11:30~(45) 筋力リリース&かんたん美尻 [MAI]	11:30~(30) サーキット	11:45~(30) アクアサーキット	11:30~(45) ヒップホップ [AIKA]	11:30~(30) サーキット	11:45~(30) 背泳ぎ入門	11:30~(45) 初級エアロ [加古]	11:30~(30) サーキット		11:30~(45) パラエティー *インストラは別室参画					
12:00																							
12:30	12:30~(45) コレオカバークラス [SHOWGO]	12:30~(30) サーキット	12:30~(30) アクアサーキット	12:30~(45) かんたんエアロ [鶴岡]	12:30~(30) ファンクショナル	12:30~(45) アクアピクス [新]			12:30~(45) ZUMBA [新堂]	12:30~(30) サーキット	12:30~(30) 平泳ぎ入門	12:30~(45) BODY COMBAT [千葉]		12:30~(30) 平泳ぎ	12:30~(45) オリジナルダンスエアロ [真村]	12:30~(30) 背泳ぎ	12:30~(45) サ・スローリンバトレナーヂュ [加古]				12:30~(30) ファンクショナル		
13:00																							
13:30	13:30~(45) トータル美Body 入門 [YUKO]		13:30~(30) 水泳入門	13:30~(45) リンバ体操 [岡部]		13:30~(30) クロール			13:30~(45) エンジョイダンス [新堂]		13:15~(30) 平泳ぎ	13:30~(45) DISCO WORLD [水谷美]		13:15~(45) アクアピクス [桑山]	13:30~(45) バランスボールDE美尻 [MAI]	13:15~(30) バタフライ	13:30~(45) LesMILLS LES MILLS DANCE				13:30~(45) LesMILLS LES MILLS DANCE		
14:00																							
14:30	14:30~(45) 初めてのフラダンス [後藤]		14:15~(30) クロール	14:30~(45) ヨガ整体 [岡部]		14:15~(30) 背泳ぎ			14:30~(45) 初級エアロ [水谷か]		14:30~(45) 初級エアロ [水谷か]	14:30~(45) ピラティス [水谷美]		14:30~(45) フラダンス [桑 良子]	14:30~(45) LesMILLS BODY COMBAT	14:00~(45) マスターズ入門	14:30~(45) LesMILLS BODY COMBAT				14:30~(45) LesMILLS BODY COMBAT		
15:00																							
15:30																							
16:00																							
16:30																							
17:00	キッズダンス			16:45~(30) LesMILLS LES MILLS DANCE		16:45~(30) LesMILLS BODY COMBAT			16:45~(30) LesMILLS LES MILLS DANCE		16:45~(30) LesMILLS LES MILLS DANCE			キッズダンス		16:15~(45) BODY BALANCE [野田]					16:30~(45) LesMILLS BODY BALANCE		
17:30		ジュニアスイミングスクール				ジュニアスイミングスクール			ジュニアスイミングスクール		ジュニアスイミングスクール												
18:00	キッズダンス			17:45~(30) LesMILLS BODY BALANCE		17:45~(30) LesMILLS BODY BALANCE			17:45~(30) LesMILLS BODY COMBAT		17:45~(30) LesMILLS BODY COMBAT			キッズダンス		17:15~(45) BODY COMBAT [野田]							
18:30																							
19:00				選手コースドライトレーニング					選手コースドライトレーニング							18:15~(45) 初級エアロ [鶴岡]	18:30~(30) ファンクショナル						
19:30	19:30~(45) ZUMBA [真村]	19:30~(30) サーキット		19:30~(45) DIO [堀田]					19:30~(60) SALSATION® [SUMIKA]	19:30~(30) サーキット		19:30~(45) エアロピクス [加古]	19:30~(45) サーキット	19:30~(30) サーキット	19:30~(45) ZUMBA [鶴岡]	19:30~(30) サーキット							
20:00																							
20:30	20:30~(45) DISCO WORLD [真村]			20:30~(45) 初級エアロ [堀田]		20:45~(30) バタフライ			20:45~(45) BODY COMBAT [千葉]		20:30~(45) サ・スローリンバトレナーヂュ [加古]	20:30~(45) ディープストレッチ [戸谷]	20:30~(45) サーキット	20:45~(30) クロール	20:15~(60) SALSATION® [EMI]								
21:00																							
21:30	21:30~(30) LesMILLS BODY COMBAT			21:30~(30) LesMILLS LES MILLS DANCE					21:30~(30) LesMILLS BODY COMBAT		21:30~(30) LesMILLS BODY COMBAT		21:30~(30) LesMILLS BODY COMBAT		21:30~(30) LesMILLS LES MILLS DANCE								
22:00																							

レッスンについて  
 ①スタジオレッスン(定員制)は、当日抽選方式といたします。  
 ②サーキットレッスン・トレッドミルレッスン(定員制)は2F予約表に名前を記入してください。  
 ③プールレッスンは開始時刻にレッスンレーンに御集合ください。(予約の必要はございません)  
 ④都合によりプログラム、インストラクターが変更または休職となる場合がございます。予めご了承ください。

ご利用時のマナーについて  
 ・スタジオ内への携帯電話の持ち込みは、他のお客様のご迷惑になる場合がございます。もしくはマナーモードにしてください。  
 ・トレーニングエリア、お風呂は閉館時間15分前までのご利用をお願い致します。  
 ・プールは時間帯によって利用できないレーンがございます。ご利用の際は各レーンの泳法内容の指示に従いご利用ください。

	有酸素系		アクアプログラム
	ダンス系		水泳教室
	健康系リラクゼーション系		フリースイミング
	格闘系		LesMILLS
	グループトレーニング		パラエティープログラム

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日				
	スタジオ	マシンエリア	プール	スタジオ	マシンエリア	プール	スタジオ	マシンエリア	プール	スタジオ	マシンエリア	プール	スタジオ	マシンエリア	プール	スタジオ	マシンエリア	プール	スタジオ	マシンエリア	プール		
9:30																						ジュニアスイミングスクール	
10:00	9:45~(30) UBOUND [HARUNA]		ジュニアスイミングスクール	9:45~(30) かんたん美尻 [MAI]			9:45~(30) リラクスマヨガ [YUKI]		ジュニアスイミングスクール	9:45~(30) 95分トレーニング [ISHIKAWA]		9:45~(30) 95分トレーニング [UMATA]											
10:30	10:30~(45) バランスボールでピラティス [水谷美]	10:30~(30) サーキット		10:30~(45) ZUMBA [鶴岡]	10:30~(30) サーキット		10:30~(45) ゼロからのアシュタングヨガ [YUKI]	10:30~(45) トレッドミルレッスン		10:30~(45) 初級エアロ [AYUMI]	10:30~(30) サーキット	10:30~(45) 美脚&ヒップアップ [YUKO]	10:30~(30) サーキット		10:30~(45) NOSS [新子]	10:30~(45) トレッドミルレッスン		10:30~(45) パラエティー *インストラは別名参加	10:30~(30) サーキット				
11:00			11:00~(30) 背泳ぎ				11:00~(30) バタフライ入門			11:00~(30) クロール		11:00~(30) 水泳入門		11:00~(30) アクアウォーキング									
11:30	11:30~(45) 初めてのヒップホップ [SHOWGO]	11:30~(30) サーキット		11:30~(45) サ・スローリンバトレナーヂュ [鶴岡]	11:30~(30) サーキット		11:30~(45) 筋力リリース&かんたん美尻 [MAI]	11:30~(30) サーキット		11:30~(45) パレト [AYUMI]	11:30~(30) サーキット	11:30~(45) ヒップホップ [AIKA]	11:30~(30) サーキット	11:30~(45) 初級エアロ [加古]	11:30~(30) サーキット	11:30~(30) マスターズ		11:30~(45) パラエティー *インストラは別名参加					
12:00			11:45~(30) 平泳ぎ				11:45~(30) バタフライ			11:45~(30) アクアサーキット		11:45~(30) クロール		11:45~(30) 背泳ぎ入門									
12:30	12:30~(45) コレオカバークラス [SHOWGO]	12:30~(30) サーキット		12:30~(45) かんたんエアロ [鶴岡]	12:30~(30) ファンクショナル		12:30~(45) アクアピクス [新]			12:30~(45) ZUMBA [新堂]	12:30~(30) サーキット	12:30~(30) 平泳ぎ入門		12:30~(45) オリジナルダンスエアロ [真村]	12:30~(30) 平泳ぎ								
13:00																							
13:30	13:30~(45) トータル美Body入門 [YUKO]		13:30~(30) 水泳入門				13:30~(30) クロール			13:30~(45) エンジョイダンス [新堂]		13:15~(45) アクアピクス [真山]		13:30~(45) バランスボールDE美尻 [MAI]	13:15~(30) バタフライ								
14:00																							
14:30	14:30~(45) 初めてのフラダンス [木村]		14:15~(30) クロール				14:15~(30) 背泳ぎ			14:30~(45) 初級エアロ [水谷か]		14:30~(45) ピラティス [水谷美]		14:30~(45) フラダンス [森 良子]	14:00~(45) マスターズ入門								
15:00																							
15:30																							
16:00																							
16:30																							
17:00	キッズダンス			16:45~(30) LeeMILLS LES MILLS DANCE			16:45~(30) LeeMILLS BODY COMBAT			16:45~(30) LeeMILLS LES MILLS DANCE				キッズダンス									
17:30			ジュニアスイミングスクール				ジュニアスイミングスクール																
18:00	キッズダンス			17:45~(30) LeeMILLS BODY BALANCE			17:45~(30) LeeMILLS BODY BALANCE			17:45~(30) LeeMILLS BODY COMBAT				キッズダンス									
18:30																							
19:00				選手コースドライトレーニング						選手コースドライトレーニング													
19:30	19:30~(45) ZUMBA [真村]	19:30~(30) サーキット		19:30~(45) DIO [堀田]			19:30~(60) SALSATION® [SUMIKA]	19:30~(30) サーキット		19:30~(45) エアロピクス [加古]		19:30~(45) ヨガ [戸谷]	19:30~(30) サーキット		19:15~(45) 初級エアロ [鶴岡]	18:30~(30) ファンクショナル							
20:00																							
20:30	20:30~(45) DISCO WORLD [真村]			20:30~(45) 初級エアロ [堀田]			20:30~(45) BODY COMBAT [千葉]			20:30~(45) ゴ・スローリンバトレナーヂュ [加古]		20:30~(45) オアシス前のディープストレッチ [戸谷]		20:15~(60) SALSATION® [EMI]									
21:00							20:45~(30) バタフライ			20:45~(30) 背泳ぎ		20:45~(30) 平泳ぎ		20:45~(30) クロール									
21:30	21:30~(30) LeeMILLS BODY COMBAT			21:30~(30) LeeMILLS LES MILLS DANCE						21:30~(30) LeeMILLS BODY COMBAT				21:30~(30) LeeMILLS LES MILLS DANCE									
22:00																							

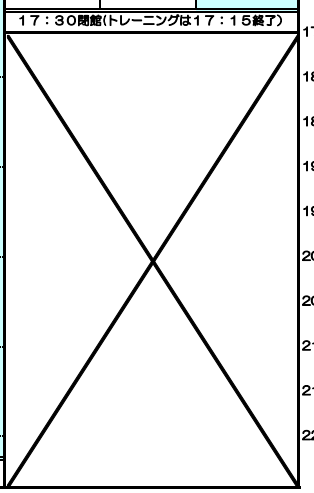
レッスンについて

①スタジオレッスン(定員制)は、当日抽選方式といたします。  
 ②サーキットレッスン・トレッドミルレッスン(定員制)は2F予約表に名前を記入してください。  
 ③プールレッスンは開始時刻にレッスンレーンに御集合ください。(予約の必要はございません)  
 ④都合によりプログラム、インストラクターが変更または休職となる場合がございます。予めご了承ください。

ご利用時のマナーについて

・スタジオ内への携帯電話の持ち込みは、他のお客様のご迷惑になる場合がございます。もしくはマナーモードにしてください。  
 ・トレーニングエリア、お風呂は閉館時間15分前までのご利用をお願い致します。  
 ・プールは時間帯によって利用できないレーンがございます。ご利用の際は各レーンの泳法内容の指示に従いご利用ください。

	有酸素系		アクアプログラム
	ダンス系		水泳教室
	健康系リラゼーション系		フリースイミング
	格闘系		LeeMILLS
	グループトレーニング		パラエティープログラム



# オーファスポーツクラブ陽だまりの丘 プログラム案内

有酸素系	<p>体力向上や脂肪燃焼をしたい方、しっかり汗をかきたい方、様々な動作の組合せを楽しみたい方に適したレッスンです。有酸素運動なので心肺機能や持久力の向上、脂肪燃焼が期待できます。基本的なステップを中心に行うので、エアロビクスが初めての方や動きがわからない方も気軽に参加できるクラスです。</p>
かんたんエアロ	
初級エアロ	初級者向けのレッスンです。基本的なステップを中心にリズムに合わせて動くクラスです。
エアロビクス	エアロビクスになれてきた方の為のレッスンです。少しだけレベルの高いエアロビクスを体感したい方にオススメです。
オリジナルダンスエアロ	ダンス要素を組み込んだエアロビクスです。
リラクゼーション系	<p>身体を柔らかくしたい方、しなやかな体のラインを手に入れたい方の為のレッスンです。健康・リラクゼーション・体質機能改善が期待できます。</p>
リラックスヨガ	腹式呼吸を繰り返しながらゆったりとポーズをとっていきます。心身のバランスを整え、リラックス効果の高いプログラムです。
ヨガ	姿勢や呼吸法、瞑想などを取り入れた、ヨガの基本となるクラスです。
ゼロからのアシュタンガヨガ	呼吸に合わせて動かしながら、決められた順番にポーズをとります。運動量が多いため、血行を促進し、脂肪燃焼や筋肉・代謝アップに効果があるプログラムです。
ピラティス	ヨガのストレッチの効果とウエイトトレーニングの筋肉の緊張を同時にもたらすものであり、ストレッチ+スポーツパフォーマンスを高めるしなやかな筋肉を作り上げることができます。
バランスボールでピラティス	バランスボールを使って、ヨガのストレッチ効果とウエイトトレーニングで筋肉の緊張を同時にもたらすもので、ストレッチ+スポーツパフォーマンスを高めるしなやかな筋肉を作り上げることができます。
ドライトレーニング	水泳指導を主とする指導者から学び、効率よく泳ぐために必要なしなやかな筋肉、関節の柔軟性を目指して陸上でトレーニングをおこなっていきます。
筋膜リリース	萎縮や癒着傾向にあった筋膜を元の状態へ戻すことにより、柔軟性アップ・運動能力アップ・基礎代謝アップの3つの効果が期待できます。
バランスボールDE美尻	バランスボールを使って、体幹や下半身を鍛えるクラスです。
かんたん美尻	簡単な動きでキレイなお尻のラインを手に入れたい方に是非オススメの下半身を鍛えるエクササイズです！
美脚&ヒップアップ	下半身を鍛えるエクササイズと骨盤のゆがみを整えることによってキレイなお尻のラインとすらっとした脚を手に入れたい方に是非オススメのプログラムです。
トータル美Body入門	骨盤や筋肉のゆがみを改善し身体の土台を整えるストレッチエクササイズです。美しいBODYラインを作る為の体幹トレーニング。全身の筋肉をバランス良く鍛えます。
ザ・スローリンパドレナージュ	リンパ液の流れを活性化して、身体に不必要な異物や老廃物を集めて、排除するレッスンです。
ヨガ整体	身体の専門家が教えるヨガ整体。幅広い悩みに対して無理する事なく、自分で歪みをチェックして改善させる事でバランスと調和がとれた美スタイルを創ります。
リンパ体操	タオルとボールを使って体をほぐしリンパの流れを活性化させることにより代謝をアップすることができるクラスです。※ <b>フェイスタオルをご持参ください。</b>
オヤスミ前のティーブストレッチ	呼吸と動きの運動で心地よく立位・座位のポーズを多く入れながら流れるようにポーズをとっていきます。オヤスミ前に副交感神経を優位にしてはどうですか。
BODY BALANCE	簡単なヨガの動きで一連のストレッチを行い、太極拳とピラティスの要素も取り入れながら精神、身体とともに、生き方そのものを向上させるヨガベースのクラスです。
格闘系	<p><b>音楽に合わせて、運動量が多く脂肪燃焼効果も抜群！ストレス解消や、短時間で汗をかきたい方にぴったりです。強度は各自で調節可能！初心者の方でも安心して入れます。</b></p>
BODY COMBAT	様々な格闘技からインスピレーションを受けたハイエネルギーワークアウトとなりストレス解消や脂肪燃焼できるクラスです。
グループトレーニング	<p><b>グループでニコニコ、楽しく、おこなうトレーニングです。</b></p>
サーキット	身体に負担の少ない油圧系のマシン（無酸素運動）と、ステップ台（有酸素運動）を交互に音楽に合わせて行う、30分間のトレーニングです。
トレッドミルレッスン	ランニングマシンの正しい使い方、効果的な使い方をマスターしながらの心拍強化トレーニングです。
ファンクショナルトレーニング	自分が必要とする動きに合わせて、実際に役立つ筋肉、使える筋肉を作り、身体の運動機能を向上させるトレーニングです。
バラエティープログラム	<p><b>様々なインストラクター、様々なプログラムをお楽しみください。日曜日にしか味わえないプログラムです。</b></p>
バラエティー	別紙にてその都度ご案内致します。

ダンス系	<p><b>音楽・リズムに乗って、楽しく踊ってエクササイズをする事が出来ます。ぜひチャレンジしてみませんか？</b></p>
コレオカバークラス	K-POPを中心に公式振付をレクチャーしていくクラスです。最新の楽曲、振付でレッスンをおこなっていくので、最新トレンドを追いたい方にもオススメです。
エンジョイダンス	今流行りの曲に合わせて踊る事により、楽しみながら柔軟性や運動能力、リズム感やバランス感覚など、自然とダンスに必要なスキルを鍛えることができます。
ヒップホップ	アメリカ発祥のストリートダンス。音楽を楽しみながら踊れます。
初めてのヒップホップ	ヒップホップが初めての方でも安心して受けていただけるダンスプログラムです。まったく初めてのかたでも、繰り返し練習するので、安心して受けていただけます。トランポリンを使用し、カッコイイ音楽に合わせて飛んだり跳ねたりするエクササイズです。ダイナミックでエキサイティングなレッスンです。脂肪燃焼、心肺機能の向上にも繋がります。ダンスが苦手という方もディスコソングを聞けば自然と体が動き出す。日常から離れて80年代のダンスを踊りましょう！楽しみながら脂肪燃焼できるクラスです。
UBOUND	SALSATION®とは「感じる」という意味で、音楽のジャンルにとらわれず自然に体を動かしたくなるような曲が選ばれているダンスプログラムです。
DISCO WORLD	世界中の様々なダンススタイルを取り入れノリノリの音楽に合わせて行う、楽しいエンターテインメントフィットネスです。ダンスしながら運動効果も十分に期待できるダンスワークアウトです。
SALSATION®	世界中の様々なダンススタイルを取り入れノリノリの音楽に合わせて行う、楽しいエンターテインメントフィットネスです。ダンスしながら運動効果も十分に期待できるダンスワークアウトです。
DIO	フィットネスの動きで、下半身まわりの筋肉の強化、バレエの動きで体幹を整え姿勢の改善します。
バレトン	
初めてのフラダンス	ハワイの伝統的な踊りです。ハワイアンな音楽に合わせて基本的な動きで基礎を作りながら身体全体を健康に！
フラダンス	ハワイの伝統的な踊りです。ハワイアンな音楽に合わせてゆったりとした動きで身体全体を健康に！
NOSS	日本舞踊とスポーツ科学から生まれた、新しい運動プログラムです。ゆっくりとした優雅な動きと、癒しの音楽に合わせて身体を動かします。心臓や血管に負担をかけずどなたでも踊れます。他の運動とは少し異なる[和]の運動をお試しください。
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズで、早いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられた、ダイナミックでエキサイティングなレッスンです。脂肪燃焼、心肺機能の向上にもつながります。
LES MILLS DANCE	ダンスの経験は必要ありません。日常から離れて夢中にダンスを踊りましょう！色々なダンスを楽しみながら脂肪燃焼できるクラスです。
アクアプログラム	<p><b>水の中で関節に負担をかけることなく、効率良く脂肪を燃焼したい方、水中トレーニングにチャレンジしてみたい方、ぜひアクアプログラムにチャレンジして下さい。もちろん、泳げなくても参加は可能です！</b></p>
アクアウォーキング	水の浮力を利用して腰や膝などの間接にかかる負担を軽減できるエクササイズです。年齢や性別を問わず始めやすいプログラムになります。
アクアサーキット	水がもつ4つの特性（浮力・水圧・水温・抵抗）を効果的に使っておこなう水中運動です。全身運動になるためどんな負荷でもバランス良く体力・筋力を身につける事ができます。無理なく身体を動かしましょう。プールの中で、効率的にシェイプアップできるプログラムです。水のチカラを最大限に生かしたトレーニングで、短時間で効率的に『理想のカラダ』を手に入れましょう！
水泳教室	<p><b>年齢を問わず始められるスポーツとして人気の高い水泳は、水中で行う全身運動で、体に余計な負荷がかかりません。「泳げない」「体力がない」という方も苦手意識を一度捨て、水の力を信じて、チャレンジしてみてください。</b></p>
水泳入門	水中での呼吸方法・姿勢・バタ足の練習を中心に行うクラスです。これから泳ぎを習得したいという方や、泳ぐ時の基本姿勢を学びたい方におすすめです。水に顔をつけたことがないという方でも安心してご参加頂けます。
クロール	クロールのキックや手の動作を中心に、基本的な動きを習得するクラスです。これからクロールを泳げるようになりたい方や、もう一度基礎から学びたいという方におすすめです。
背泳ぎ入門	上向きの浮く姿勢を習得するクラスです。（手の動作はおこないません）
背泳ぎ	仰向けの浮き方からスタートし、背泳ぎのキックや手の動作を中心に、基本的な動きを習得するクラスです。これから背泳ぎを泳げるようになりたい方や、もう一度基礎から学びたいという方におすすめです。
平泳ぎ入門	平泳ぎの独特な足の形を習得するクラスです。（手の動作はおこないません）
平泳ぎ	平泳ぎのキックや手の動作を中心に、基本的な動きを習得するクラスです。これから平泳ぎを泳げるようになりたい方や、もう一度基礎から学びたいという方におすすめです。
バタフライ入門	バタフライ独特のうねりを習得するクラスです。（手の動作はおこないません）
バタフライ	バタフライのリズムやキック、手の動作や呼吸のタイミングを習得するクラスです。これからバタフライを泳げるようになりたい方や、もう一度基礎から学びたいという方におすすめです。4泳法を練習中で、その内の2種目で25M以上泳げる方であればどなたでもご参加いただけます。
マスターズ入門	泳法練習を中心にターン練習なども行います。
マスターズ	4種目を各25m以上泳げる方であれば、どなたでもご参加頂けます。一緒にチャレンジしましょう。各種マスターズ大会等への参加も可能です。