# オーファスポーツクラブ陽だまりの丘　プログラムスケジュール表

2026年4月～

## 月曜日

| スタジオ | マシンエリア | プール |
|---|---|---|
| 9:45～(30) UBOUND【HARUNA】 | | ジュニアスイミングスクール |
| 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 | 11:00～(30) 背泳ぎ |
| 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 |
| 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 |
| 13:30～(45) トータル美Body入門【YUKO】 | | 13:30～(45) マスターズ入門 |
| 14:30～(45) 初めてのフラダンス【木村】 | | |
| | | |
| キッズダンス | | ジュニアスイミングスクール |
| キッズダンス | | |
| | | |
| 19:30～(45) ベリーダンス【Rico】 | 19:30～(30) サーキット | |
| 20:30～(45) スパインケア＆ブレス【奥村】 | | |
| 21:30～(30) LesMILLS BODY COMBAT | | |

22：30閉館(トレーニングは22：15終了)

## 火曜日

| スタジオ | マシンエリア | プール |
|---|---|---|
| 9:45～(30) かんたん美尻【MAI】 | | |
| 10:30～(45) ZUMBA【鶴銅】 | 10:30～(30) サーキット | 11:00～(30) バタフライ入門 |
| 11:30～(45) ザ・スローリンパドレナージュ【鶴銅】 | 11:30～(30) サーキット | 11:45～(30) バタフライ |
| 12:30～(45) かんたんエアロ【鶴銅】 | 12:30～(30) ファンクショナル | 12:30～(45) アクアビクス【新】 |
| 13:30～(45) リンパ体操【岡部】 | | 13:30～(30) 水泳入門 |
| 14:30～(45) ヨガ整体【岡部】 | | 14:15～(30) クロール |
| | | |
| 16:45～(30) LesMILLS LES MILLS DANCE | | ジュニアスイミングスクール |
| 17:45～(30) LesMILLS BODY BALANCE | | |
| 選手コース ドライトレーニング | | |
| 19:30～(45) BODY BALANCE【saku】 | 20:00～(30) サーキット | |
| 20:30～(45) ヒップホップ【KAYA】 | | 20:45～(30) クロール 平泳ぎ |
| 21:30～(30) LesMILLS LES MILLS DANCE | | |

22：30閉館(トレーニングは22：15終了)

## 水曜日

| スタジオ | マシンエリア | プール |
|---|---|---|
| 9:45～(30) リラックスヨガ【YUKI】 | | ジュニアスイミングスクール |
| 10:30～(45) ゼロからのアシュタンガヨガ【YUKI】 | 10:30～(45) トレッドミルレッスン | 11:00～(30) クロール |
| 11:30～(45) 筋膜リリース＆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 |
| 12:30～(45) ZUMBA【新堂】 | 12:30～(30) サーキット | 12:30～(30) 平泳ぎ入門 |
| 13:30～(45) エンジョイダンス【新堂】 | | 13:15～(45) 平泳ぎ |
| 14:30～(45) 初級エアロ【水谷か】 | | |
| | | |
| 16:45～(30) LesMILLS BODY COMBAT | | ジュニアスイミングスクール |
| 17:45～(30) LesMILLS BODY BALANCE | | |
| | | |
| 19:30～(60) SALSATION® 【CANA】 | 19:30～(30) サーキット | |
| 20:45～(45) BODY COMBAT【千葉】 | | |
| | | |

22：30閉館(トレーニングは22：15終了)

## 木曜日

| スタジオ | マシンエリア | プール |
|---|---|---|
| 9:45～(30) ドライトレーニング【ISHIKAWA】 | | |
| 10:30～(45) 初級エアロ【AYUMI】 | 10:30～(30) サーキット | 11:00～(30) 水泳入門 |
| 11:30～(45) バレトン【AYUMI】 | 11:30～(30) サーキット | 11:45～(30) クロール |
| 12:30～(45) BODY COMBAT【千葉】 | | 12:30～(30) 平泳ぎ |
| 13:30～(45) DISCO WORLD【水谷美】 | | 13:15～(45) アクアビクス【桑山】 |
| 14:30～(45) ピラティス【水谷美】 | | 14:15～(45) 背泳ぎ |
| | | |
| 16:45～(30) LesMILLS LES MILLS DANCE | | ジュニアスイミングスクール |
| 17:45～(30) LesMILLS BODY COMBAT | | |
| | | |
| 19:30～(45) ZUMBA【EMI】 | 20:00～(30) サーキット | |
| 20:30～(45) 骨盤エクササイズ【EMI】 | | 20:45～(30) 背泳ぎ バタフライ |
| 21:30～(30) LesMILLS BODY COMBAT | | |

22：30閉館(トレーニングは22：15終了)

## 金曜日

| スタジオ | マシンエリア | プール |
|---|---|---|
| 9:45～(30) 筋膜リリース【MAI】 | | |
| 10:30～(45) 美脚＆ヒップアップ【YUKO】 | 10:30～(30) サーキット | 11:00～(30) アクアウォーキング |
| 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 |
| 12:30～(45) ZUMBA【奥村】 | | 12:30～(30) 背泳ぎ |
| 13:30～(45) BODY BALANCE【野田】 | | 13:15～(45) バタフライ |
| 14:30～(45) フラダンス【森 良子】 | | |
| | | |
| キッズダンス | | ジュニアスイミングスクール |
| キッズダンス | | |
| | | |
| 19:30～(45) ヨガ【戸谷】 | 19:30～(30) サーキット | |
| 20:30～(45) オヤスミ前のディープストレッチ【戸谷】 | | |
| 21:30～(30) LesMILLS BODY COMBAT | | |

22：30閉館(トレーニングは22：15終了)

## 土曜日

| スタジオ | マシンエリア | プール |
|---|---|---|
| | | ジュニアスイミングスクール |
| 10:30～(45) NOSS【朝子】 | 10:30～(45) トレッドミルレッスン | 11:00～(60) マスターズ |
| 11:30～(45) 初級エアロ【加古】 | 11:30～(30) サーキット | |
| 12:30～(45) ザ・スローリンパドレナージュ【加古】 | | |
| 13:30～(45) LesMILLS LES MILLS DANCE | | |
| 14:30～(45) LesMILLS BODY COMBAT | | |
| | | |
| 16:15～(45) BODY BALANCE【野田】 | | ジュニアスイミングスクール |
| 17:15～(45) BODY COMBAT【野田】 | | |
| 18:15～(45) ザ・スローリンパドレナージュ【鶴銅】 | 18:30～(30) ファンクショナル | |
| 19:15～(45) ZUMBA【鶴銅】 | 19:30～(30) サーキット | |
| 20:15～(60) SALSATION® 【EMI】 | | |
| 21:30～(30) LesMILLS LES MILLS DANCE | | |

22：30閉館(トレーニングは22：15終了)

## 日曜日

| スタジオ | マシンエリア | プール |
|---|---|---|
| 10:30～(45) パラエティー ※イントラは別紙参照 | 10:30～(30) サーキット | |
| 11:30～(45) パラエティー ※イントラは別紙参照 | | |
| | 12:30～(30) ファンクショナル | |
| 13:30～(45) LesMILLS LES MILLS DANCE | | |
| 14:30～(45) LesMILLS BODY COMBAT | | |
| 15:30～(45) LesMILLS BODY BALANCE | | |

17：30閉館(トレーニングは17：15終了)

| | |
|---|---|
| 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。<br>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。<br>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）<br>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講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のでご遠慮ください。もしくはマナーモードにしてください。<br>・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。<br>・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遊泳内容の指示に従いご利用ください。 |

- 有酸素系
- ダンス系
- 健康系リラクゼーション系
- 格闘系
- グループトレーニング
- アクアプログラム
- 水泳教室
- フリースイミング
- LesMILLS
- バ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 | 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。 |
|---|---|
| かんたんエアロ | 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。 |
| 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。 |
| **リラクゼーション系** | **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。** |
| リラックスヨガ | 腹式呼吸を繰り返し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。 |
| 筋膜リリース&かんたん美尻 | スクワットをメインとした簡単な下半身強化のエクササイズ後に、ゆっくりと呼吸を整えながら筋膜をリリースします。 |
| 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！ |
| スパインケア＆ブレス | テニスボールを使って背骨を整え呼吸筋をコントロールし心身を整えます。**※フェイスタオルを２枚ご持参ください。** |
| 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。**※フェイスタオルをご持参ください。** |
| オヤスミ前のディープストレッチ | 呼吸と動きの連動で心地よく立位・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。 |
| 骨盤エクササイズ | マットを使用して、骨盤周りのトレーニングとストレッチをするクラスです。 |
| 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** | **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。** |
| 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** | **グループでニコニコ、楽しく、おこなうトレーニングです。** |
| 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** | **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。** |
| 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 | 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？ |
|---|---|
| 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おススメです。 |
| 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。 |
| UBOUND | 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。 |
| DISCO WORLD | 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。 |
| SALSATION® | 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。 |
| ベリーダンス | 激しい動きではありませんが、肩・腰・お腹など全身を使う運動です。体幹や柔軟性も養われます。音楽に合わせて体を動かす楽しさを体感してみてください。 |
| バレトン | 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。 |
| 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された、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** | **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！** |
| 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。 |
| アクアビクス | 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** | **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。** |
| 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。 |
| マスターズ入門 | 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。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。 |