


プール・スタジオ タイムテーブル 2025.1~

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
8							
9						8:20~9:30 キッズ ジュニア	8:20~9:30 キッズ ジュニア
10							
11		10:30~11:30 健康体操 宮澤		10:30~11:30 ヨガ 齊藤めぐみ	10:10~10:30 朝のストレッチ ↑上野	10:30~11:30 ピラティス入門 山口明子	10:30~11:30 ファットバーン 深川
12		11:45~12:45 ~HULA~ ナニアロハ 加賀尾		11:45~12:45 ボディシェイプ 中根	11:00~12:00 成人スクール グッドライフ 磯根	10:40~11:40 ~HULA~ ナニアロハ AZUSA	11:45~12:45 初級ステップ 深川
13		13:00~14:00 ベーシックエアロ &ストレッチ 土井	13:00~14:00 機能改善 中根	13:00~14:00 ラテンエアロ 井上	11:35~12:05 バランスボール ↑磯根	11:45~12:45 パワーヨガ 駒田	11:50~12:50 ヨガ 駒田
14	13:45~14:30 アクアビクス 岡田		13:00~14:00 成人 スクール 初・中級 ↑磯根	13:00~14:00 機能改善 中根	13:00~14:00 ラテンエアロ 井上	13:00~14:00 成人 スクール 初・中級 ↑磯根	13:00~13:45 腰痛改善ストレッチ 磯根
15		14:30~15:15 機能改善 岡田博	14:30~15:20 特別 レッスン ↑川崎	14:15~15:15 ZUMBA 小早川	14:15~15:15 ~HULA~ ナニアロハ 加賀尾	13:40~14:10 バランスボール ↑磯根	13:00~13:30 筋トレ ↑磯根
16	15:20~16:30 キッズ	15:30~16:15 機能改善 岡田博	15:30~16:20 特別 レッスン ↑川崎	14:15~15:15 ~HULA~ ナニアロハ 加賀尾	14:15~14:45 ストレッチボール ↑中山	14:20~15:20 ボディシェイプ 秋山	14:15~14:45 オアフサーキット ↑中山
17	16:20~17:30 ジュニア 1			15:00~15:30 アクアウォーク ↑岡田	15:00~15:30 水中運動 ↑中山	15:30~16:15 アクアウォーク ↑狩野	
18	17:20~18:30 ジュニア 2						17:30~18:30 ヨガ SAKO
19		19:00~20:00 ジャイロ& コンディショニング 西山		19:00~20:00 パワーヨガ 栗林	19:00~19:45 ダンス・グルーヴ 石川	19:00~19:45 キックボクシング ↑瀬川	18:00~18:45 姿勢改善& 筋膜はがし ↑瀬川
20				19:15~20:00 アクアビクス 山口晃子	19:15~19:45 かんたんピラティス ↑石原	19:00~19:45 キックボクシング ↑瀬川	
21		20:30~21:00 オアフサーキット ↑中山		20:15~21:15 エアロビクス 菊川	20:00~21:00 ヨガ 齊藤めぐみ	20:00~21:00 成人 スクール 上級 ↑内田	

LINE オアフクラブの公式LINEアカウント
からもご確認頂けます!!
こちらのQRコードから友だち追加を! →



















第1・3週目
肩・肩甲骨
第2・4週目
体幹・股関節

毎月
第1・2・4・5週目

【スタジオ参加のご注意】
・体調が優れない時は中止しましょう。
・スタジオには、レッスン開始に
間に合う様に越して下さい。
・水分補給用の飲み物、汗ふき用の
タオルをお持ちください。
・整理券は各レッスン30分前より

は別途スクール料金がかかります。
祝祭日等、スケジュールが変更となる場合があります。

プール・スタジオ タイムテーブル 2025.1～

プログラム名		時間	強度	レッスン内容
エアロ・脂肪燃焼・筋力系	 ラテンエアロ	60分	★★★★	ラテンのリズムで行うエアロビクス形式のレッスンです。独特な動きを楽しみながら汗をかきましょう！
	 ベーシックエアロ&ストレッチ	60分	★★	膝や腰に負担の少ないベーシックエアロにストレッチを多めに行うクラスです。
	 エアロビクス	45分	★★	身体の引締めと脂肪燃焼、たっぷり汗が流せるレッスンです。身体を大きく動かしたい人にオススメです。
	 ファットバーン	60分	★★★★	とにかく脂肪燃焼にこだわった内容で構成したエアロビクスクラスです。
	 ボディシェイプ	45/60分	★★★★	有酸素運動で脂肪燃焼と筋コンディショニングで全身の引き締めを行うクラスです。
	 初級ステップ	60分	★★★★	ステップ台を使用したエアロビクスです。脂肪燃焼に効果絶大！
	 キックボクシング	45分	★★★★★	キックボクシングの中にキックと筋コンを取り入れたレッスンです
	 ファイトバーン	60分	★★★★~	ボクシングのテイストたっぷりのエアロビクスです。初めての方もたっぷり汗を流しましょう。
	 筋トレ	30分	★~	自重やダンベルなどを使用して筋カトレーニングを行います。
	 オアフサーキット	30分	★~	踏み台昇降運動による有酸素運動と、自重・ダンベルを使った筋カトレーニングを交互に行います！
ダンス	 ~HULA~ ナニアロハ	60分	★~★★	ハワイ伝統のフラダンスとフィットネスエクササイズを融合した新しいエクササイズとなります。
	 😊 ZUMBA	60分	★★~	ラテン系の音楽に合わせた創作ダンスで楽しく心肺機能の向上を図れます！
	 ダンス・グルーヴ	45分	★~★★	ノリの良い音楽で楽しくダンスするクラスです。
	 ダンスビクス	45分	★~★★	音楽を楽しみながらシェイプアップ！初心者の方でも楽しく踊れるプログラムです。
コンディショニング	 朝のストレッチ	20分	★	20分のストレッチで朝の準備運動を行います。
	 腰痛改善ストレッチ	45分	★	腰痛改善を目的としたストレッチを行います。
	 健康体操	60分	★	体のほぐしとともに、腰痛改善・呼吸体操を取り入れバランスを整えていく体操のクラスです。
	 ヨーガ	60分	★~	ヨガのポーズと呼吸法によって自律神経を調整します。
	 パワーヨーガ	60分	★★~	通常のヨガよりも運動量の多い、フィジカル的な調整効果の高いアメリカ発のヨガです。
	 ストレッチポール	30分	★	ストレッチポールを使い、筋肉を緩めて骨格を正していきます。
	 ジャイロ&コンディショニング	60分	★	イスのジャイロキネシスに加え、様々なツールを使って、楽しく効果的にコアトレーニング！
	 ピラティス入門	60分	★	呼吸を意識しながら、日常生活に必要な分量の筋肉・そして最良の働きをする筋肉を作り上げていきます。
	 バランスボール	30分	★~★★	バランスボールを使って、骨盤運動やバランスのトレーニングをします。
	 機能改善	45/60分	★	体の柔軟性を上げゆがみを取りバランスを整えるクラスです。
	 かんたんピラティス(骨盤底筋)	30分	★	かんたんなピラティスの動きを用いて骨盤底筋にターゲットを絞り進めていくレッスンです。
	 姿勢改善&筋膜はがし	45分	★	姿勢のゆがみが起こる『背骨』と『骨盤』まわりの筋肉を柔らかくし姿勢改善と疲労解消をされたい方におすすめです。
アクア	 水中運動	30分	★~	プールにて、水の特性を利用して様々な動作を行います。
	 アクアビクス	45分	★★	プールにて、音楽に合わせて楽しくエアロビクスダンスを行います。
	 アクアウォーク	30/45分	★★	水の特性を活かしながら、楽しくウォーキングをしていきます！



…シューズが必要



…シューズ無しでOK



…プールレッスンの為、水着着用