

月	火 tue		水 wed		木 thu		金 fri		土 sat		日 sun	
	スタジオ studio	プール pool	スタジオ studio	プール pool	スタジオ studio	プール pool	スタジオ studio	プール pool	スタジオ studio	プール pool	スタジオ studio	プール pool
9:00									9:00 OPEN		9:00 OPEN	
9:30												
10:00	10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN					
10:30		10:15~11:15 成人 A2-B マスターズ 井村美香 牧野秀子		10:15~11:15 成人 A3-B 初級・中上級 石川文基 渡辺・平賀	10:20~11:05 マットピラティス 塚代まどか	10:15~11:15 成人 A4-B マスターズ 牧野秀子			10:30~11:30 HULA ～ナニアロハ～ 加賀尾元美	10:15~11:15 成人 A6-B 初級・中上級 大神田・平賀	9:30~10:30 成人 A7-A 初級・中上級 伊藤・吉田	
11:00	10:30~11:15 ヨガ入門 井村美香		10:30~11:15 エアロ初級 石川文基		11:15~12:15 エアロ中級 TOMOKO	11:30~12:00 アクアウォーク ↑大神田実			10:30~11:30 成人 A5-B フィンスイミング 牧野秀子		11:00~11:45 エアロ初級 石川文基	11:00~11:45 アクアフィットネス 小松田真理子
11:30	11:30~12:15 エンジョイエアロ 島田仁美	11:30~12:15 アクアフィットネス 井村美香	11:30~12:30 HULA ～ナニアロハ～ 辻真紀	11:30~12:30 ★グッドライフ 機能改善(プール版) 平賀昇太郎			11:30~12:30 パワー-ヨガ 島田仁美	11:30~12:30 ★グッドライフ 機能改善(プール版) 平賀昇太郎	担当変更 11:45~12:30 マットピラティス MAYUKO	11:30~12:00 アクアウォーク ↑大神田実		
12:00									12:15~13:15 スママ1000 瀬端康弘			
12:30	12:30~13:00 TABATA TIME ↑吉田健二		12:45~13:15 ストレッチボール ↑小川好機		12:30~13:30 ★グッドライフ 機能改善(ジム版) 清水貴徳		12:45~13:30 エアロ初中級 島田仁美		12:45~13:30 ハーベルシェイピング45 小川好機			
13:00	13:15~14:15 姿勢Beauty 佐々木美佐代	13:00~14:00 成人 A2-E 初級・中上級 大神田・牧野			13:00~13:30 アクアウォーク ↑吉田健二							
13:30			13:45~14:45 ダンスエアロ 島田仁美		13:45~14:15 オフサーキット ↑吉田健二	13:30~14:15 バビー B4-E 牧野秀子	13:45~14:15 コアトレ ↑瀬端康弘		13:45~14:45 ヨガ 清水あかね	13:30~14:30 幼児 K6-E 選手	13:50~14:10 アタマ+カラダ体操 ↑清水貴徳	
14:00					14:30~15:00 竹踏み&ストレッチ ↑清水貴徳			14:30~15:30 太極拳 佐藤喜恵		14:30~15:30 ジュニア J6-F	14:30~15:15 ジュニア J6-F ↑大神田実	14:30~15:15 パランスボール アドバンス ↑大神田実
14:30	14:30~15:15 カーディオキックボクシング ↑川井麻子		15:00~15:45 ステップ45 TOMOKO	15:30~16:30 幼児 K3-G 選手	15:15~16:15 ZUMBA 福井重明	15:30~16:30 幼児 K4-G			15:00~15:45 シェイプアップエアロ45 TOMOKO	15:30~16:30 ジュニア J6-G 選手	15:30~16:00 ステップ30 ↑青沼研哉	15:30~16:00 ステップ30 ↑青沼研哉
15:00	15:30~16:00 呼吸&ストレッチ ↑吉田健二	15:30~16:30 幼児 K2-G 選手	16:20~17:20 キッズダンス スクール 柴田朋子	16:30~17:30 ジュニア J3-H 17:00~ 18:30 ジュニア J3-I 選手			16:30~17:30 ジュニア J4-H	16:30~17:30 ジュニア J5-H 17:00~ 18:30 ジュニア J5-I 選手	16:00~16:30 竹踏み&ストレッチ ↑小川好機	17:00~19:00 ZUMBA TOMMY 選手	16:15~17:00 エアロ中級 青沼研哉	
15:30					19:00~19:45 エアロ初級 KAE	18:30~20:00 ジュニア J4-I	17:30~18:30 ジュニア J4-I	17:30~18:30 ジュニア J5-I				
16:00			18:45~19:15 ストレッチボール ↑清水弘史	18:30~20:00 選手			18:30~20:00 選手	18:30~20:30 選手	17:00~18:00 ZUMBA TOMMY 選手			
16:30			19:30~20:00 ボールエクササイズ ↑清水弘史		19:00~19:45 エアロ初級 KAE	18:30~20:00 選手	18:30~20:00 選手	18:30~20:30 選手	18:15~19:00 初級ジャズ TOMMY			
17:00			20:15~21:00 タエボウ 清水あかね	20:15~20:45 アクアウォーク ↑吉田健二	20:00~21:00 シェイプアップヨガ KAE	20:00~21:00 成人 A4-L 初級・中上級 吉田・大神田	20:00~21:00 成人 A4-L 初級・中上級 吉田・大神田	20:00~20:45 ZUMBA TOMOKO	19:15~19:45 ストレッチボール ↑小川好機	19:00~20:00 成人 A6-K マスターズ 吉田健二		
17:30	17:30~18:30 ジュニア J2-I 選手								19:00~19:45 初級ステップ TOMOKO			
18:00									20:00~20:45 ZUMBA TOMOKO			
18:30												
19:00	19:00~20:00 ヨガ KAE	18:30~20:30 選手										
19:30												
20:00	20:15~20:45 エアロ入門 ↑KAE	20:00~21:00 成人 A2-L										
20:30												
21:00												
21:30												
22:00												
22:30												

月曜日は休館日になります。

\*スイミングスクールは、別途スクールへの登録が必要です。  
\*プールは、スクール等実施時間帯においても、終日を通してフリー遊泳コースがございます。

\*印は、有料クラスとなります。

◎開始時間30分前より整理券を配布致します。  
◎各レッスンにより定員が決まっています。  
◎代行や代替、休講あるいは特別イベントなどは別途掲示致します。

**「オアフクラブ若葉台」**

Facebook: E72252411



代行情報等お知らせ致します。

— 営業時間 —  
火曜～金曜 10:00～22:30  
土曜日 9:00～21:00  
日曜・祝日 9:00～18:00

\*ジム・スタジオ・プールは  
閉館時間の30分前で利用終了  
\*月曜休館日

レッスン名	定員	解説	運動強度・難易度	オススメポイント	時間
●コンディショニング系統レッスン					
ストレッチボール	18名	身体の歪みを正して、人間が本来持っているコア(身体の中心部分の筋肉)を意識させ、正しい姿勢を維持する作用を高めるレッスンです。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	ストレッチボールという器具に寝るだけの簡単な動きで、びっくりする程の効果が！	30分
ボールエクササイズ	16名	直径50～60cm程の大きなボールに座って、いろいろな動きをしていきます。ボールは不安定ですので、バランスを保とうと普段使わない筋肉が活動してくれます。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	激しい動きはありませんので、初心者の方でもお気軽にご参加いただけます！	30分 45分
バランスボールアドバンス	16名	直径50～60cm程の大きなボールに座って、いろいろな動きをしていきます。ボールは不安定ですので、バランスを保とうと普段使わない筋肉が活動してくれます。30分クラスより少し強度があがっていきます。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	30分クラスでは物足りない。そんな方にオススメです！	45分
竹踏み&ストレッチ	27名	竹踏み台を使用し足つぼを刺激することで、血行促進し、身体がポカポカと温まってきます。その状態からストレッチを行うことで更に効果が高まってきます。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	足には多くのツボがあり、その多くが足の裏にあります。足踏みだけで簡単な動作ですので誰でも楽しく行えます。	30分
コアトレ	27名	身体の深層部(=コア)にある小さな筋肉は、実は骨格や内臓を支える重要な役割があります。そのコアを刺激して、身体機能の正常化を目指すレッスンです。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	動き自体はシンプルで、小さな動きですので、どなたでもご参加いただけます！	30分
筋コン	18名	軽いダンベルなどを用いて、身体の大きな筋群を刺激して筋肉の調子を整えることを目的とします。基礎代謝を高める効果があるので美容にも効果的です！	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	辛い筋トレとは異なり、筋肉の不均衡の矯正など“調整”が目的のレッスンです。	30分
オアフサーキット	18名	有酸素運動と無酸素運動を短い時間で交互に行いながら効果的に持久力UP、筋力UP更に脂肪燃焼も行えます。運動初心者の方でも慣れている方でも強度の調節が行えるので大丈夫です。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	自分のペースで運動ができ、なおかつグルーブレッスンなので楽しさを共感できますよ！	30分
パーベルシェイピング45	17名	軽いパーベルを用いて音楽に合わせて全身のエクササイズを行っていきます。トレーニングの基本姿勢が覚えられます。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	軽負荷高回数でのトレーニングなので、ムキムキにはならず脂肪燃焼に非常に効果的！(まずは30分クラスからTry！)	45分
マットピラティス	27名	本来、リハビリの為に開発されたピラティスは、少ない動きで身体の深層の筋肉と脊柱に負荷を与えていくレッスンです。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	動きとともに呼吸も意識しながら行なうので、終了後は爽快感も得られます！	45分
姿勢Beauty	27名	姿勢改善、ちょっとしたエクササイズを行っていきます。(腰・膝痛の予防も行います)	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	マットを使ってゆったりと行っていきます。	45分
グッドライフ機能改善(ジム版)	15名	オアフオリジナルの機能改善、介護予防を目的としたレッスンです。振動マシンやストレッチボールを用いて、受動的な運動を主体に身体機能の維持、改善をします。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	運動はあまり好きではないけれど、健康の為に…と悩んでいる方にオススメです！	60分
●精神集中系統レッスン					
呼吸&ストレッチ	27名	精神集中をしながら独特の呼吸法で血液循環を高め、身体を内側から温めます。その上で、基本的なストレッチを正しい姿勢で行ないましょう。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	正しいストレッチは、意外と難しいですがその分、効果は充分に得られます！	30分
太極拳	27名	太極拳は、気血の流れをよくし、五臓六腑全体の機能を高め、体内バランスを理想的な状態に保ち、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどに大きな力を発揮します	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	なまった体を鍛え基礎体力が付き、集中力を高めることによって精神も養うことができます。	60分
ヨーガ	27名	腹式呼吸と独特なポーズで、身体の機能調整と精神集中などの効果があるヨーガ。近年人気の高いレッスンです。60分間、日常を忘れ癒しの世界に入り込みましょう。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	人気の秘密はやはり終わった後の気持ちよさ！是非、参加してみてください！	60分
パワーヨーガ	27名	従来のヨーガのポーズを連続的に行う、より活動的なヨーガのクラスです。よって有酸素運動と筋力トレーニングの効果も導き出すことができます。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	身体を使った！と感じることができますよ！脂肪燃焼効果があり、期待できますよ！	60分
シェイプアップヨーガ	27名	それぞれの理想のカラダをイメージしながら ヨガのポーズ、呼吸を行うことにより バランスのとれた心とカラダを目指すクラスです。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	柔軟性は気にせずチャレンジ！焦らずチャレンジ！理想のカラダをgetしましょう！	60分
●有酸素運動系統レッスン					
エアロ入門	27名	エアロビクスが初めての方や自信がない方、基礎をしっかりと覚えたい方にお勧めです。リズムに合わせて運動する楽しさを感じてみましょう！	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	基本が理解できるととても効果的！更に持久力up、脂肪燃焼効果も期待できます。	30分
エアロ初級	27名	有酸素運動を効率よく、そして楽しくできるレッスンです。基本的な動きを中心にして全身をまんべんなく動かしていきます。ストレス発散にも効果が期待できます！	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	エアロビクスが初めての方、久しぶりの方でも楽しめて、汗もかけるレッスンです！	45分
エンジョイエアロ	27名	初級クラスより少し強度を上げ、ステップ・ターンなどの動作を取り入れたレッスンになります。エアロビクスに慣れてきた方は、是非エンジョイエアロにでましょう！	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	初級エアロから中級に進みたい方。脂肪燃焼したシェイプした身体を作りたい方。	45分
エアロ中級	27名	エアロビクスに慣れた方のレッスンです。動きも、少し複雑にそして多めになっていきます。しっかり酸素を取り込んで、脂肪をバンバン燃焼させてしましましょう！	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	男性の方も遠慮なくご参加ください！ストレス発散で気分爽快間違いなし！	45分 60分
ダンスエアロ	27名	ダンスチックな動きを楽しみながらエアロビクス形式で行っていきます。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	振り付けを楽しみたい方にオススメです！	60分
オリジナルエアロ(中上級)	27名	ステップやターンも取り入れたオリジナルな動きをしていきます。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	中上級レベルのレッスンとなります。	60分
シェイプアップエアロ45	27名	エアロビクスと自体重を使っのエクササイズを行うレッスンになります。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	全身運動でシェイプアップをしましょう！	45分
中級STEP	18名	初級ステップに慣れた方はこのクラスです。様々なステップをお楽しみください。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	独特のステップ(脚の動き)やコリオ(腕の動き)は、飽きがこなくて最高です！	45分
ステップ30	18名	ステップ台を用いて音に合わせて全身のエクササイズを行っていきます。30分のショートプログラムなので初心者の方でも安心！	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	音に乗りながらステップエクササイズしましょう！	30分
ステップ45	18名	30分クラスに比べ、複雑なステップが入っていくクラスになります。少し長く、複雑なステップにも挑戦したい方は参加してみましょう！	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	少し複雑なステップに挑戦したい方は、是非ご参加ください！	45分
●HIITレッスン					
TABATA TIME	27名	TABATAとは、20秒の運動と10秒の休憩を交互に行う高強度・高負荷のトレーニングです。全体的な持久力を付けることができます。	強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★	普通のレッスンが物足りない方はチャレンジしましょう！	30分
●格闘系統レッスン					
タエボ	27名	格闘技のパンチやキックの動作を、アップテンポな曲に合わせてエクササイズします。	強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★	パンチやキックなど全身を使ったくさん汗をかきましょう！	45分
カーディオキックボクシング	27名	音楽に合わせて、キックボクシングの動作を行っていきます。	強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★	全身を使っの運動になります。パンチやキックの動作でストレス発散しましょう	45分
●ダンス系統レッスン					
HULA ～ナニアロハ～	27名	ハワイに伝わるフラダンスとフィットネスエクササイズを融合したプログラムです。ナニアロハは短いストーリーを繰り返すことで1回で覚えられ、満足感が得られます。	強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★	女性らしさ、しなやかな表現力、気品、優雅さ…女性には最適なレッスンです	60分
初級ジャズ	27名	まずは、柔軟なカラダ作り、カラダの使い方を覚えます。音楽に合わせてしなやかに動いていきましょう。	強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★	動きの柔軟性がアップします。初級なので誰でも楽しめます！	45分
ダンスグルーヴ	27名	2ヶ月単位で曲に合わせてダンスレッスンを行うクラスです。体を動かす楽しさを感じましょう！	強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★	男性でも積極的にご参加ください！動きがキマッた時の気持ちは最高です。	45分
ZUMBA	27名	ラテン系の音楽に合わせて創作ダンスで、緩急のあるエキサイティングな組み合わせは、インターバル効果があるので心肺機能の向上に効果があります！	強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★	最近流行り始めたズンバですがフィットネスには欠かせないレッスンです！	45分 60分
●アクア系統レッスン					
アクアフィットネス	30名	アクアエクササイズ、アクアヌードル、アクアサーキットなどを様々な組み合わせ、水の特性を活かした効率のよいレッスンです。運動初心者の方でも大歓迎です。	強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★	音楽に合わせて水の中でエクササイズします。心肺機能の向上にも効果的！	45分
アクアウォーク	30名	30分間の水中歩行のクラスです。水の特性を活かしながら、腰痛や肩こりなどの軽減を目的とした動きなどを取り入れ、楽しくウォーキングをしていきます！	強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★	運動が苦手の方や初心者でもOK。運動効果も大！	30分
スミマ1000	15名	週替わりで、決められた時間内に1000m泳いでいくレッスンになります。1週目60分以内、2週目50分以内、3週目40分以内、4週目30分以内に1000m完泳を目指します！(5週目はお休みです)	強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★	ご自身のレベルに合わせてご参加いただけます。追い込みたい方は3・4週目は是非ご参加ください！	60分
グッドライフ機能改善(プール版)	15名	オアフオリジナルの機能改善、介護予防を目的としたレッスンです。アクアウォークを中心にして水の負荷を有効活用しながら、身体機能の維持、改善をします。	強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★	運動はあまり好きではないけれど、健康の為に…と悩んでいる方にオススメです！	60分

↑  
初心者  
高齢者にも  
オススメ！

↑  
はだして  
受けられます

↑  
靴下が  
必要

↑  
有料レッスン