

2021.1~

Lesson Schedule

the Oahu Club WAKABADAI

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	10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		
9:30													
10:00									9:30~10:00 呼吸&ストレッチ ↑小川好機		9:30~10:30 成人 A7-A 初級・高橋 中上級・伊藤		
10:30	10:20~11:20 ヨーガ入門 井村美香	10:15~11:15 成人 A2-B マスターズ 牧野秀子	10:30~11:15 エアロ初級 石川文基	幼稚園指導	10:20~11:05 マットピラティス 屋代まどか	10:15~11:15 成人 A4-B マスターズ 牧野秀子	10:30~11:15 ラテンエアロ 井上紀子	10:30~11:30 成人 A5-B フィンスイミング 平賀昇太郎	10:15~11:15 HULA 友井貴子	10:15~11:15 成人 A6-B 初級・高橋 中上級・平賀	11:00~11:45 ステップ初級 石川文基	11:00~11:45 アクアフィットネス 小松田真理子	
11:00	11:30~12:15 エンジョイエアロ 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	11:30~12:30 HULA Natsuno		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	11:30~12:30 パワーヨーガ 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	11:45~12:30 パーベシエイピング45 小川好機	11:30~12:00 アクアウォーク ↑高橋陽太	12:00~12:45 ボディアジャスト 石川文基		
12:00	12:30~13:00 ストレッチボール ↑千葉凜		12:45~13:45 ダンスエアロ 島田仁美		12:30~13:30 ★グッドライフ 機能改善(ジム版) 大神田実	12:45~13:30 エアロ初級 島田仁美	13:00~14:00 成人 A5-E 初級・大神田 中上級・平賀	12:45~13:15 スキップホップ初級 ↑TOMOKO	12:15~13:15 ★水泳機能向上スクール 瀬端康弘	13:30~14:30 幼児 K6-E 選手	13:00~13:30 オアフサーキット ↑千葉凜	13:45~14:30 ボールエクササイズ45 大神田実	
13:00	13:15~14:15 姿勢Beauty 佐々木美佐代	13:15~14:15 成人 A2-E 初級・大神田 中上級・牧野	14:00~14:45 ステップ45 TOMOKO	14:00~14:45 アクアフィットネス 島田仁美	13:45~14:15 オアフサーキット ↑高橋陽太	14:30~15:00 竹踏み&ストレッチ ↑女ヶ沢健一	14:30~15:30 太極拳 佐藤喜恵	13:45~14:45 ヨーガ 清水あかね	14:30~15:30 ジュニア J6-F	14:45~15:15 リラックスストレッチ ↑千葉凜	15:00~16:00 成人 A7-G マスターズ 大神田実		
14:00	14:30~15:00 オアフサーキット ↑千葉凜		15:00~15:30 スキップホップ ↑TOMOKO	15:30~16:30 幼児 K2-G 選手	15:00~15:30 スキップホップ ↑TOMOKO	15:30~16:30 幼児 K3-G 選手	15:30~16:30 ZUMBA 福井重明	15:45~16:15 楽しなやからぞくり ↑櫻井龍也	15:30~16:30 ジュニア K5-G 選手	16:00~16:45 カードエクササイズ 川井麻子	16:15~17:00 エアロ初級 青沼研哉		
15:00	15:30~16:15 マットピラティス 屋代まどか	15:30~16:30 幼児 K2-G 選手	16:45~17:45 キッズダンス スクール 柴田朋子	16:30~17:30 ジュニア J3-H 16:30~18:00 選手	16:30~17:30 ジュニア J4-H	16:30~17:30 ジュニア J4-H	17:30~18:30 ジュニア J5-H 17:30~18:30 選手	17:00~18:00 ZUMBA TOMMY	17:00~19:00 選手	17:00~18:00 ZUMBA TOMMY	18:00 CLOSE		
16:00		16:30~17:30 ジュニア J2-H 16:30~18:00 選手	18:15~19:15 HULA 友井貴子	18:30~20:00 選手	18:15~19:15 HULA 友井貴子	18:30~20:00 選手	18:15~18:45 パーベシエイピング30 ↑小川好機	18:15~19:00 ジャズ初級 TOMMY		18:15~19:00 ジャズ初級 TOMMY			
17:00	17:15~18:00 オアフH.I.I.T. 千葉凜	17:30~18:30 ジュニア J2-I	19:30~20:00 ボールエクササイズ30 ↑千葉凜	20:15~21:00 アルティメットファイト 清水あかね	19:30~20:00 ボールエクササイズ30 ↑千葉凜	20:15~20:45 アクアウォーク ↑TOMOKO	20:00~21:00 シェイプアップヨーガ KAE	19:00~19:45 エアロ初級 KAE	19:00~19:45 ステップ初級 TOMOKO	19:15~19:45 ストレッチボール ↑千葉凜			
18:00	19:00~20:00 ヨーガ KAE	18:30~20:30 選手	20:15~20:45 エアロ入門 ↑KAE	21:00~21:30 初級・高橋 中上級・渡辺	20:00~21:00 シェイプアップヨーガ KAE	21:00~21:30 初級・高橋 中上級・大神田	21:15~21:45 筋コン ↑清水弘史	20:00~20:45 ZUMBA TOMOKO		21:00 CLOSE			
19:00													
20:00													
21:00													
22:00													
23:00													

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



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	20名	身体の歪みを正して、人間が本来持っているコア(身体を中心部分の筋肉)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
 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
 リラックスストレッチ	27名	呼吸を意識しながら、基本的なストレッチを、ゆったりと行ないます。関節の可動域改善を目指します。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	シンプルな動作でのストレッチを行います。どなたでもご参加いただけます。	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、身体の大きな筋筋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
 バーベルシェイピング	17名	軽いバ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！	30分 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。	60分
 楽+しなやか ~からだづくり~	27名	普段の姿勢や動きのクセなどを、ちょっと意識していくことで“楽”で、“しなやか”で、“軽い”カラダづくりを目指していくレッスンです。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	トレーナー独自の“ちょい足し”感覚をご堪能ください。	30分
 グッドライフ機能改善(ジム版)	15名	オ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。ストレッチや道具を使わないエクササイズで身体機能の維持、改善を目指すレッスンになります。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	運動はあまり好きではないけれど、健康のために…と悩んでいる方にオススメ！	60分
 ボディアジャスト	27名	ヨーガやピラティス、ストレッチ、太極拳などの要素を取り入れ、身体を調整していくクラスです。立位とマットを用いて行います。ご参加の際は、裸足でお越しください。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	激しい動作は無く、身体のコンディションを整えていきましょう。	45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、効果は十分に得られます！	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力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を導き出すことができます。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	身体を使った！と感じることが出来ますよ！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っても効果的！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んで、汗もかけるレッスンです！	45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 ★☆☆☆☆	初級エアロから中級に進みたい方。汗をかいてストレス発散しましょう！	45分
 ボディシェイプ	27名	有酸素運動で脂肪燃焼と筋力で全身の引き締めを行います。初めての方でも安心してご参加頂けます。楽しく全身を動かしましょう！	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	シンプルな動作で全身を大きくしっかりと動かしエクササイズを行っていきます！	45分
 オーフH.I.I.T.	18名	短時間で、エネルギー消費を高める高負荷・高強度のTABATAプロトコル形式のレッスンです。自重エクササイズが基本となりますが、ダンベルなども使用します。	強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★	ハードなレッスンで自分の限界に挑戦したい！という方や運動でストレス発散したい方にオススメです！！	45分
 オーフサーキット	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く方も強度の調節が行えるので大丈夫です。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	自分のお好みの強度で運動ができ、なおかつグループレッスンなので楽しさを共感できますよ！	30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てき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。しっかりと酸素を取り込んで、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！	60分
 ラテンエアロ	27名	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！	強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★	エアロビクスに慣れてきたら楽しめること間違いなし！	45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
 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 ★☆☆☆☆	音に合わせてステップエクササイズしましょう！	30分
 ステップ初級	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に慣れてきたら参加してみましょう！	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	体力がついてきたらチャレンジしてみましょう！	45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
 スキップホップ初級	10名	トランポリンを使って、音楽に合わせて様々な動作を行います。楽しくはずんで、脂肪燃焼しましょう。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	音に合わせてはずむのが凄く楽しいんです！！気持ちのいい汗をかきましょう！！	30分
 スキップホップ	10名	トランポリンを使って、音楽に合わせて様々な動作を行います。楽しくはずんで、脂肪燃焼しましょう。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	音に合わせてはずむのが凄く楽しいんです！！気持ちのいい汗をかきましょう！！	30分
●格闘系統レッスン					
 アルティメットファイト	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て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 ★★★★★	全身を使っている運動になります。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	27名	ハワイに伝わるフラダンスを、皆さんで楽しく踊ります。HULAは、一つひとつの動きに、意味が込められています。その意味をしっかりと感じ取り、身体で優雅に表現していきましょう。	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
 ジャズ初級	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
 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 ★★★★★	今流行りの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的なよいレッスンです。運動初心者の方も大歓迎です。	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
グッドライフ機能改善(プール版)	15名	オ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、改善を目指すレッスンになります。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	運動はあまり好きではないけれど、健康のために…と悩んでいる方にオススメ！	60分
水泳機能向上スクール	10名	トレーナーの観点から、皆様の身体に負担をかけない泳ぎ方や動かし方・姿勢の取り方の習得を目指すクラスです。	強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★	生涯スポーツである水泳をより理解し楽しいフィットネスライフを送りましょう！！	60分

↑
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