プール・スタジオ　タイムテーブル　2023.1～

	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
8	the Oahu Club									8:20～9:30 キンダージュニア		8:20～9:30 キンダージュニア	
9													
10													
11			10:30～11:30 健康体操 宮澤		10:30～11:30 ヨーガ 斉藤めぐみ	11:00～12:00 成人スクール グッドライフ 磯根	10:30～11:00 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 ～HULA～ ナニアロハ 佐藤		10:30～11:30 ファットバーン 深川
12		12:00～13:00 成人スクール 初・中級 ↑石橋	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	内容変更	11:45～12:45 健康トレーニング 中山		11:45～12:45 パワーヨーガ 駒田	レッスン変更	11:45～12:45 ヨーガ 駒田		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 成人スクール 初・中級 ↑石橋	13:00～14:00 機能改善 女ケ沢		13:00～14:00 ベーシックエアロ 土井		13:00～14:00 ファイトバーン 斉藤ちなつ	13:00～14:00 成人スクール 初・中級 ↑石橋	レッスン変更 13:00～14:00 機能改善 女ヶ沢	内容変更	13:00～14:00 健康トレーニング 中山
14		13:45～14:30 アクアビクス 岡田	内容変更 14:30～15:45 健康トレーニング 岡田博		14:15～15:15 ZUMBA 小早川		14:15～15:15 ～HULA～ ナニアロハ 加賀尾	担当者 第1・3・5週目 →中根 第2・4週目 →折笠	14:15～15:15 レジスタンス＆ストレッチ 折笠・中根		14:15～15:15 ボディシェイプ 秋山		14:30～15:00 オアフサーキット ↑佐久間
15						15:00～15:45 水中運動 岡田博	15:30～16:00 オアフサーキット ↑中山	15:00～15:45 水中運動 佐久間		15:30～16:15 アクアウォーキング45 ↑狩野			
16	15:20～16:30 キンダー		内容変更 16:00～17:15 健康トレーニング 岡田博						15:45～16:45 キッズダンススクール 上野				
17	16:20～17:30 ジュニア 1								17:00～18:00 キッズダンススクール 上野				17:30～18:30 ヨーガ 大野
18	17:20～18:30 ジュニア 2				1/25～ 担当者変更						18:00～18:45 姿勢改善＆筋膜はがし45 ↑狩野		
19			19:00～20:00 ジャイロ＆コンディショニング 西山		19:00～20:00 パワーヨーガ 栗林	19:15～20:00 アクアビクス 田澤	19:00～19:45 ダンス・グルーヴ 石川		19:15～19:45 かんたんピラティス（骨盤底筋） ↑竹原		19:00～19:45 初級エアロ45 ↑狩野		
20					20:20～21:20 中上級ステップ 深川		20:00～21:00 ヨーガ 斉藤めぐみ	20:00～21:00 成人スクール 中・上級 ↑佐久間	20:00～20:45 ZUMBA ↑竹原	20:00～21:00 成人スクール 上級 ↑佐久間			
21			20:30～21:00 オアフサーキット ↑石橋										

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！→

【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お越し下さい。
- 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分前より配布致します。

□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。

オアフクラブ多摩川　☎03-3757-7272

プール・スタジオ　タイムテーブル　2023.1～

	プログラム名	時間	強度	定員	レッスン内容
エアロ・脂肪燃焼・筋力系	ベーシックエアロ	60分	★★	10名	エアロビクスでも跳ねる動作がなく、膝や腰に負担の少ないクラスです。
	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。
	初級エアロ45	45分	★★		身体の引締めと脂肪燃焼、たっぷり汗が流せる45分のレッスンです。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	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！
	中上級ステップ	60分	★★★★		初級ステップでは物足りなくなってきた方へオススメ！
	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。
	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力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	★～★★	10名	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	45/60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。
コンディショニング	ストレッチ	30分	★	12名	柔軟性を高める、30分のストレッチレッスンです。
	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。
	レジスタンス＆ストレッチ	60分	★～		様々な調整方法で整えてからトレーニングをし、からだ本来の力を引き出します。
	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、日常生活で必要な分量の筋肉・そして最良の働きをする筋肉を作り上げていきます。
	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。
	健康トレーニング	60/75分	★～★★		バランスボールやストレッチポールを使いストレッチやトレーニングを行い、健康な身体づくりをしていきます。
	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	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	45分	★～	15名	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。
	アクアウォーキング45	45分	★★		前半は水中ウォーキングを行い、後半はアクアビクスを行うクラスです。

・・・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