

2026.5~



レッスンスケジュール



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													
9:30													
10:00	10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		10:00 OPEN		9:00 OPEN		9:00 OPEN		
10:30	10:20~11:20 ヨガ入門 井村美香	10:15~11:15 成人 A2-B マスターズ 古谷 憲一	10:30~11:15 エアロ初級 石川文基	外部 受託 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 古谷 憲一	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	9:30~10:00 呼吸&ストレッチ ↑小川好機	10:15~11:15 HULA 友井貴子	10:15~11:15 成人 A6-B 初級・村山 中上級・平賀	9:45~10:45 ヨガ 小松田真理子	9:30~10:30 成人 A7-A 初級・藤巻 中上級・大神田
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) 大神田実	11:30~12:30 HULA 西村美紅		11:15~12:15 エアロ中級 TOMOKO	11:30~12:00 アクアウォーク ↑古谷憲一	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 ハーベルシェイピング45 小川好機	11:30~12:00 アクアウォーク ↑平賀昇太郎	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	
12:00	12:30~13:00 ストレッチボール ↑平賀昇太郎	12:45~13:45 成人 A2-E 初級・大神田 中上級・古谷	12:45~13:45 ダンスエアロ 島田仁美	外部 受託 指導	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	12:45~13:15 スキップホップ初級 ↑TOMOKO	12:00~12:45 ポディアジャスト 石川文基		12:00~12:45 ポディアジャスト 石川文基	
13:00	13:15~13:45 ↑藤巻満	★グッドライフ 機能改善(ジム版) 藤巻満	14:00~14:45 ステップ45 TOMOKO		13:15~13:45 アクアウォーク ↑大神田実	13:45~14:15 ホールエクササイズ30 ↑大神田実	14:30~15:00 竹踏み&ストレッチ ↑TOMOKO	14:30~15:30 太極拳 佐藤喜恵	13:45~14:45 ヨーガ 清水あかね	13:30~14:30 ジュニア J6-F	13:00~13:30 オフサーキット ↑藤巻満	13:45~14:30 ボールエクササイズ45 大神田実	13:00~13:30 オフサーキット ↑藤巻満
14:00	15:15~16:00 マットピラティス 秋山友美	15:30~16:30 幼児 K2-G 選手	↑TOMOKO 15:40~16:00 グラントアプス ↑TOMOKO	15:30~16:30 幼児 K3-G 選手	🧘 ZUMBA 杉浦広美	15:30~16:30 幼児 K4-G		15:30~16:30 幼児 K5-G 選手	15:00~15:45 ポディアシェイプ TOMOKO	15:30~16:30 ジュニア J6-G 選手	14:45~15:15 リラックストレッチ ↑藤巻満	15:00~16:00 成人 A7-G マスターズ 大神田実	15:00~16:00 成人 A7-G マスターズ 大神田実
16:00		16:30~17:30 ジュニア J2-H 16:30 ~ 18:00 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 J5-H 16:30 ~ 18:00 選手	16:00~16:45 カーディオキックボクシング 川井麻子	17:00~18:00 ジュニア J2-I 17:30 ~ 18:30 選手	16:15~17:00 エアロ初級 青沼研哉	16:00~16:45 ジュニア J6-G 選手	16:00~16:45 ジュニア J6-G 選手
17:00	17:15~18:00 オアフJ.I.T. 藤巻満	17:30~18:30 ジュニア J2-I 選手	18:15~19:15 HULA 友井貴子	17:30~18:30 ジュニア J3-I 選手		17:30~18:30 ジュニア J4-I		17:30~18:30 ジュニア J5-I 選手	17:00~18:00 🧘 ZUMBA TOMMY	17:00~19:00 ジュニア J2-I 選手		17:00~18:00 ジュニア J2-I 選手	
18:00		18:30~20:30 選手		18:30~20:00 選手		18:30~20:00 選手		18:30~20:30 選手	18:15~19:00 ジャズ初級 TOMMY			18:15~19:00 ジャズ初級 TOMMY	
19:00	19:00~20:00 ヨーガ KAE		19:30~20:15 DISCO WORLD 清水あかね			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 ↑藤巻満			19:15~19:45 ストレッチボール ↑藤巻満	
20:00	20:15~20:45 エアロ入門 ↑KAE	21:00 成人 A2-L	20:30~21:15 アルティメットファイブ 清水あかね	20:20~20:50 アクアウォーク ↑TOMOKO		20:00~21:00 シェイプアップヨーガ KAE		20:00~21:00 成人 A4-L 初級・東度 中上級・古谷	20:30~21:00 🧘 ZUMBA TOMOKO			20:30~21:00 🧘 ZUMBA TOMOKO	
21:00	21:00~21:30 ストレッチボール ↑清水弘史	↑初級・東度 中上級・渡辺			21:15~21:35 グラントアプス ↑清水弘史			20:55~21:15 グラントアプス ↑小川好機	20:30~21:00 🧘 ZUMBA TOMOKO			20:30~21:00 🧘 ZUMBA TOMOKO	
22:00	21:45 フロネーシングエリア終了 22:00 CLOSE		21:45 フロネーシングエリア終了 22:00 CLOSE		21:45 フロネーシングエリア終了 22:00 CLOSE		21:45 フロネーシングエリア終了 22:00 CLOSE	21:45 フロネーシングエリア終了 22:00 CLOSE	21:45 フロネーシングエリア終了 22:00 CLOSE			21:45 フロネーシングエリア終了 22:00 CLOSE	

月曜休館

代行情報等お知らせ
致します。

フェイスブック LINE
ご利用ください!

※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
1登録月額3,410円(税込)
☆印は、有料クラス(不定期開催)
※別途スケジュールをご確認ください

— 営業時間 —
火曜~金曜 10:00~22:00
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、平日は閉館時間の15分前まで、土日祝は30分前で利用終了※月曜休館日

◎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。

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ます。ボールは不安定ですので、バランスを保つ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
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。	30分
シェイブ・コア	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。自重トレーニングも行い引き締め効果も期待されます。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	どなたでもご参加いただけます!	30分
パ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ながら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る。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	辛い筋力とは異なり、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
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 ★☆☆☆☆	骨盤や体幹を意識して、自分の身体と向き合しましょう。	45分
グッドライフ機能改善(ジム版)	15名	コア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 ★☆☆☆☆	人生100年時代。健康寿命を長く保てるように、取り組んでいきましょう!	60分
竹踏み&ストレッチ	27名	竹踏み台を使用し足つばを刺激することで、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
ポディアジャスト	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 ★☆☆☆☆	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
グランドアプス	27名	筋力・体幹を集中的に鍛えるショートレッスンです。自重トレーニングが主な手段として効率よく運動をしていきます。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	激しい動作は無く、身体のコディションを整えていきましょう。	20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す。	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 ★☆☆☆☆	なまなまなを鍛え基礎体力がつき、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!	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期待できます。	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	是非、参加してみてください!	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、ヨーガのポーズ、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 ★☆☆☆☆	身体を使った!と感え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! 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。	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く、汗もかけるレッスンです!	45分
エアロ初級中級	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。	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
ポディシェイプ	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しょう!	45分
オアフ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。	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方。	45分
エアロ中級	27名	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じりましょう!	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。楽しくはらずで、脂肪燃焼しましょう!	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	音に合わせてはすむのが楽しくないんです!! 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。楽しくはらずで、脂肪燃焼しましょう!	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	音に合わせてはすむのが楽しくないんです!! 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	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
DISCO WORLD	27名	70年代~90年代に流行したディスコサウンドにのせて、定番ステップを現在フィットネス風にアレンジして行なうダンスエクササイズです。懐かしいサウンドにのって身体を動かしましょう!	強度 ★☆☆☆☆ 難易度 ★☆☆☆☆	良く知っていても口ずさめるサウンドなので、楽しくエクササイズができますよ!	45分
ZUMBA	27名	ラテン系の音楽に合わせた創作ダンスで、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 ★☆☆☆☆	運動が苦手な方や初心者でも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	コア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。水中歩行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
水泳機能向上クラス	8名	泳ぎのスキルだけではなく、身体の使い方や筋肉などの構造をお話しながら機能的な動作の習得を目指したり、いろいろな角度で水泳を	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

↑
初心者OK
高齢者OK
↓
はだしても
受けられます
↓
必要
オススメ!
↓
有料レッスン