

2026. 4~



レッスンスケジュール



the Oahu Club WAKABADAI

Weekly schedule table with columns for days of the week (Tue-Sun) and time slots (9:00-22:00). Includes activity names like 'スタジオ', 'プール', 'ヨガ', 'ダンス', and instructor names.

月曜休館

代行情報等お知らせ 致します。 Includes QR codes for Facebook and LINE, and a note to use them.

※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

◎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。

— 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

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
<b>●コンディショニング系統レッスン</b>					
 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
 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
 パーベルシェイピング	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
 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	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。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
 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、裸足でお試しください。	強度 ★☆☆☆☆ 難度 ★☆☆☆☆	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！	60分
 グランドアプス	27名	腹筋・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 ★☆☆☆☆ 難度 ★☆☆☆☆	激しい動作は無く、身体のコンディショニングを整えていきましょう。	20分
<b>●精神集中系統レッスン</b>					
 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 ★☆☆☆☆ 難度 ★☆☆☆☆	なまった体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 ★☆☆☆☆ 難度 ★☆☆☆☆	身体を使った！と感ず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
<b>●有酸素運動系統レッスン</b>					
 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
 エアロ初中級	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。ストレス発散にも効果が期待できます！	強度 ★☆☆☆☆ 難度 ★☆☆☆☆	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コン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 ★★★★★ 難度 ★★★★★	振り付けを楽しみたい方にオススメ！	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 ★☆☆☆☆ 難度 ★☆☆☆☆	音に合わせては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 ★★★★★ 難度 ★★★★★	音に合わせては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
<b>●格闘系統レッスン</b>					
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 ★★★★★ 難度 ★★★★★	全身を使った運動になります。パンチやキックの動作でストレス発散しましょう！	45分
<b>●ダンス系統レッスン</b>					
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 ★☆☆☆☆ 難度 ★☆☆☆☆	良く知っていて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
<b>●アクア系統レッスン</b>					
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。運動初心者の方も大歓迎です。	強度 ★★★★★ 難度 ★★★★★	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。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！	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楽しく学ぶクラスです。I期8回(2カ月)単位で、数か月おきに開催いたします。	強度 ★★★★★ 難度 ★★★★★	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