

OSKスポーツクラブ岡山 プログラムスケジュール 4月

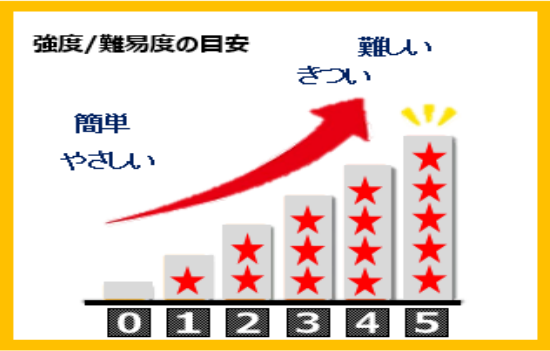
月			水			木			金			土			日				
フロント受付時間 10:00～20:30			フロント受付時間 10:00～20:30			フロント受付時間 10:00～20:30			フロント受付時間 10:00～20:30			フロント受付時間 8:30～18:30			フロント受付時間 8:15～17:00				
TIME	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	TIME
9	8:50～9:40 孫式太極拳 王		初級スイム 平泳ぎ（奇数週） バタフライ（偶数週）		8:40～9:25 LESMILLS CORE ● VIRTUAL			9:10～9:42 リラックスヨガ ● VIRTUAL			8:20～8:50 LESMILLS CORE ● VIRTUAL			8:20～8:50 BODY COMBAT ● VIRTUAL				6:30～13:50 キッズスクール	9
								9:00～9:30 LESMILLS DANCE ● VIRTUAL											
10	10:00～10:30 フットコンディショニング 太田 <Bスタジオ>	9:45～10:25 初級エアロ 折戸		9:50～10:30 初級エアロ 折戸	9:45～10:30 BODY BALANCE 篠原（里）	初級スイム クロール	9:55～10:45 ZUMBA 緋田			9:40～10:25 テクニカルエアロLO 小竹森	10:00～10:30 骨盤体操 和気（英）			10:00～10:40 かんたんステップ 佐々木（奇数週）					10
			10:20～11:10 初級スイム 加藤 上級・マスターズ 坂本		10:20～11:10 初級スイム 海崎 上級スイム 井上		10:00～10:40 ピラティスベーシック 池野				初級スイム 背泳ぎ		10:00～12:00 キッズスクール	10:45～11:15 ウォーキング初級 秋山 <1Fプール>					
11	10:40～11:10 やさしいヨーガ 太田 <Bスタジオ>	10:45～11:25 シンプルエアロLO 佐々木		10:50～11:30 ZUMBA 折戸	11:00～11:50 ピラティスベーシック 篠原（幸）		11:20～11:50 はじめてエアロ 古谷			10:30～12:30 キッズスクール	10:50～11:30 リズム体操 佐々木	11:20～12:10 初級スイム 井上 上級スイム 宮本		11:00～12:30 JSA ポールエクササイズ 松永				11:20～11:50 ウォーキング中上級 秋山 <1Fプール>	11
	10:30～12:30 キッズスクール	11:45～12:25 ピラティスベーシック 佐々木	11:30～12:10 キッズスクール			11:30～12:00 水中ウォーキング 湯山					11:50～12:40 スタンディング ピラティス 米林	12:15～13:00 スポーツクラス スイミング （2Fプール）							
12					12:10～13:10 フラダンス 南部									12:55～13:45 バレトン ソールシンセンス 米林	8:00～17:00 キッズスクール	12:30～13:30 BODY BALANCE ● VIRTUAL	6:30～13:50 キッズスクール		12
		12:45～13:30 フィットネスバレエ 松永				10:40～12:40 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>		13:10～13:55 BODY PUMP ● VIRTUAL		13:00～13:40 シンプルエアロLO 吉田									
14		13:50～14:40 ヨガベーシック 藤井	11:30～13:00 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>		13:30～14:30 瞑想ヨーガ YOU									14:00～15:00 ブレインディングヨーガ 米林	9:00～20:00 キッズスクール	13:40～14:25 LESMILLS CORE ● VIRTUAL	14:00～16:00 キッズ少人数指導		14
							14:05～14:50 LESMILLS CORE ● VIRTUAL	13:30～15:30 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>											
15		15:00～15:30 やさしいストレッチ ● VIRTUAL			15:00～15:30 全身ストレッチ ● VIRTUAL									15:00～15:30 BODY COMBAT ● VIRTUAL		14:35～15:20 LESMILLS DANCE ● VIRTUAL			15
16		15:40～16:00 リフレッシュヨガ ● VIRTUAL	13:20～15:00 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>		15:40～16:00 疲労解消マッサージ ● VIRTUAL									15:20～15:50 BODY ATTACK ● VIRTUAL		15:40～16:10 GRIT STRENGTH 川本			16
17	13:30～20:00 キッズスクール	16:20～16:50 BODY COMBAT ● VIRTUAL		13:30～20:15 キッズスクール			13:30～20:00 キッズスクール			13:30～20:15 キッズスクール					15:30～19:00 キッズスクール	16:30～17:15 BODY COMBAT 古谷（奇数週） VIRTUAL（偶数週）			17
		17:00～17:30 LESMILLS CORE ● VIRTUAL			17:00～17:30 LESMILLS CORE ● VIRTUAL	13:30～20:45 キッズスクール		16:20～16:50 LESMILLS DANCE ● VIRTUAL	14:30～20:30 キッズスクール	16:30～18:30 キッズスクール									
18		17:40～18:10 LESMILLS DANCE ● VIRTUAL	13:30～20:00 キッズスクール		17:40～18:10 BODY PUMP ● VIRTUAL										17:30～18:30 マスターズスイム 米林	17:30～18:15 シンプルエアロHi 古谷（奇数週） BODY PUMP VIRTUAL（偶数週）			18
19		18:30～19:15 BODY BALANCE 篠原（里）			18:30～19:20 ピラティスベーシック 川本										18:00～20:00 キッズスクール	18:30～19:00 LESMILLS CORE ● VIRTUAL			19
20		19:30～20:05 シンプルエアロLo 土屋（奇数週） シンプルエアロHi 池野（偶数週）			19:35～20:15 シンプルエアロHi 平野									18:45～20:00 成人バレエ	13:30～20:30 キッズスクール	19:20～19:50 LESMILLS DANCE 篠原（里）	18:30～20:30 キッズスクール		20
21		20:15～21:00 BODY PUMP ● VIRTUAL	20:30～21:15 マスターズスイム 藤岡		20:25～20:55 LESMILLS CORE ● VIRTUAL		20:20～21:30 スポーツクラス バドミントン	20:00～20:40 シンプルエアロLo 吉田	20:30～21:30 マスターズスイム 和気	20:30～21:30 スポーツクラス バスケットボール	20:15～21:00 LESMILLS DANCE ● VIRTUAL			20:05～20:50 BODY JAM 篠原（里）					21
22	前月からレッスン内容、担当、時間に変更がある場合は																		22
	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	TIME

		プログラム	難易度	強度	内容
有酸素		らくらくリズム体操	★	2	日常生活の中での動作に近い動きで、リズムに合わせながら身体を動かしていくレッスンです。初心者の方におすすめです。
		はじめてエアロ	★★	3	エアロビクスの基本的な動きを覚えながら、動きの組み合わせに慣れるためのレッスンです。
		シンプルエアロLo	★★★	3	エアロビクスの基本的な動きを中心にシンプルな構成で行うレッスンです。リズムに合わせ身体を動かすことを楽しむことができます。
		シンプルエアロHi	★★★	3	エアロビクスの基本的な動きを中心に弾む動作を含むレッスンです。楽しみながら脂肪燃焼していくレッスンです。
		リズム体操	★★	3	音楽に合わせて簡単な動きで楽しみながら運動効果獲得を目指すレッスンです。
		バレトンソールシンセシス	★★★	3	フィットネスとバレエとヨガの要素を組み入れた有酸素プログラムです。筋力アップや柔軟性の向上も期待できるレッスンです。
		テクニカルエアロLo	★★★★	4	様々な動きの組み合わせで、エアロビクスを楽しむクラスです。弾まない動きで構成されたレッスンです。
ダンス		フラダンス	★★	2	ハワイアンミュージックに合わせてゆったりと手足の動きをつけていくレッスンです。お腹と下半身の引き締めにおすすめです。
		ダンス&エクササイズ	★★★	2	バレエ、ラテン、ジャズダンス、ヒップホップなど、様々な動きを取り入れたダンス&エクササイズです。
		フィットネスバレエ	★★★	3	バレエのしなやかさと、有酸素を組み合わせた当クラブのオリジナルレッスンです。
		成人バレエ	★★★	3	自分の身体の歪み、クセを知ること、気軽に姿勢改善・美肌効果が得られるレッスンです。 (有料)
		ZUMBA	★★★★	4	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された脂肪燃焼効果が期待できるダンスフィットネスエクササイズレッスンです。
コンディショニング		かんたんコンディショニング	★★	1	簡単なストレッチや筋トレを中心に行います。筋肉に負荷をかけることで筋力を維持・向上させていくレッスンです。
		瞑想ヨーガ	★★	1	ヨーガの呼吸とポーズによって心と身体と息を一つにしていきます。その後に訪れるリラククスは日々のストレスを手放し、自分自身を解放していくことを体感させてくれます。
		JSAボールエクササイズ	★	1	ボールを使って、各関節をゆるめていきます。肩こり、腰痛、膝痛の方に特におすすめのレッスンです。
		ヨガベーシック	★★	2	呼吸とともに気持ちよく流れるように基本的なヨーガのポーズをとることで血液の流れを良くし、心と体のバランスを整えるレッスンです。
		孫式太極拳	★★	2	ゆっくりとして動くことで、強い足腰を作り、片足バランスもよくなり、転倒予防になります。100歳まで自分の脚で生きる。誰でも気軽に参加できるレッスンです。
		セルフコンディショニング	★★	2	全身の筋肉のバランスを整え、機能向上による、運動効果獲得を目指すレッスンです。
		骨盤体操	★★★	2	股関節・骨盤周りのトレーニングです。股関節を効果的に動かして股関節の機能を向上させます。体のメンテナンスにおすすめです。
		ピラティスベーシック	★★★	3	ピラティスの基本を体感することができます。姿勢を改善し、柔軟性と筋力の発達を手助けし、ストレスの軽減・美肌効果があります。
リズムルズ		ブレイシングヨーガ	★★★	3	立位を中心としたパワー系ヨーガです。呼吸と身体の動きを連動させ引き締まったキレイなボディラインを目指すレッスンです。
		スタンディングピラティス	★★★★	4	マットピラティスをより進化させたエクササイズです。体幹の強化に重点を置き、マットからスタンディングへと移行することで、日常生活にも応用できます。
		LESMILLS DANCE	★★★	3	動きがシンプルで繰り返しが多いため、ダンス初心者にもおすすめのレッスンです。ワークアウトをしながらダンス・スキルを向上させたい人に最適です。
		LES MILLS CORE	★★★	3	体幹周りの筋肉を中心に、より強靱な肉体をつくることを目指したレッスンです。運動パフォーマンスを向上させたい方へおすすめです。
		BODY BALANCE	★★★	3	簡単なヨーガの動きで一連のストレッチを行い、太極拳とピラティスの要素も取り入れたレッスンです。脂肪燃焼効果と柔軟性向上におすすめです。
		BODY JAM	★★★★	4	様々な要素で構成されたフィットネスダンスです。最新の音楽とホットな振り付けを楽しめます。脂肪燃焼に効果的です。
		BODY COMBAT	★★★★	4	パンチやキックを繰り返す動きは実にダイナミック！エナメルギッシュな音楽に合わせ、主に格闘技の動きをベースにした脂肪燃焼レッスンです。
		BODY ATTACK	★★★	5	スクワットや腕立て伏せにジャンプ、ランジ、ランなどを合わせたシェイプアップに有効な全身のワークアウトレッスンです。
		BODY PUMP	★★★	5	バーベルを使った全身を鍛えるワークアウトです。身体を引き締めたい方におすすめのレッスンです。
		GRIT CARDIO	★★★	5	短時間の激しい運動とインターバルで構成されたワークアウトレッスンです。脂肪燃焼効果と心肺機能の向上におすすめです。
		GRIT STRENGTH	★★★	5	バーやプレートを使用した短時間の激しい運動とインターバルで構成されたワークアウトレッスンです。 (有料 550円/回)

2025.4.1~4.30

レッスン参加時のお願い

- レッスン参加前にタブレットに会員QRコードをかざしてチェックインしてください。（法人都度会員様はチェックインの必要はありません）
- レッスン開始時間以降は、レッスンにご参加いただけません。
- マットや道具を使用するレッスンは、お客様自身で準備・片付けをお願いします。
- レッスン中、体調が優れない時は、直ちにインストラクターにお申し出ください。



		プログラム	難易度	強度	内容
プール	スイム	初級スイム	★★	2	4泳法の基礎を理解し、25mを泳げるようになるためのレッスンです。泳法の基本を無理のないペースで練習していきます。
		中級スイム	★★★	3	4泳法を25m以上泳げるようになるためのレッスンです。上手に泳ぐためのポイントを細かくお伝えしていきます。
		上級スイム	★★★★	3	持久力、スピードをあげることを目的としたレッスンです。(1000m～1500m)
		マスタースイム	★★★★★	5	水泳の大会に出場したり、同じ志の仲間とともに、自分の限界に挑戦するレッスンです。
		水中ウォーキング	★★	2	水の特性(浮力・抵抗・水圧・水温)を効果的に利用し、腰や膝への負担を減らしながら体を動かしていくレッスンです。
	水中運動	ウォーキング初級	★★	2	水の特性(浮力・抵抗・水圧・水温)を効果的に利用し水中での基本的な歩き方を中心に行う有酸素レッスンです。
		浮き棒	★★	2	浮力のある浮き棒を使って、全身の筋力トレーニングやリラクゼーションを行います。膝痛、腰痛の方にもご参加いただけるレッスンです。
		ウォーキング中・上級	★★★	3	水中でのジョギング・ジャンプ等、水の特性を利用して行う有酸素レッスンです。水中ウォーキングに慣れてきたらご参加ください。
		アクアビクス	★★★	3	音楽に合わせて楽しく身体を動かすことで腰痛の緩和、姿勢改善に効果的です。ストレス発散や膝・腰に不安がある方におすすめです。
		疲労解消マッサージ	★	1	疲れた体をリセットする疲労解消マッサージです。たたく、つまむ、さするの3ステップで疲労を取り除いていきます。運動をした後の筋肉疲労緩和におすすめです。
Aスタジオ	バーチャル	やさしいストレッチ	★	1	正しい呼吸法を学びながら呼吸を深めるためのエクササイズ、ストレッチを行います。普段とは違った珍しい手技でのアプローチも取り入れられています。
		全身ストレッチ	★	1	全身をしっかりとくまなくほぐすストレッチです。コリが気になる肩周りから始まり、胸、背中、腰、下半身までほぐしていきます。
		リラククスヨガ	★	1	ゆったりと身体をほぐしていくヒーリング効果の高いレッスンです。ヨガ初心者の方や体が硬い方でも行える優しいポーズで構成されています。
		リフレッシュヨガ	★★	2	はじめは足指を動かして冷えやすい下半身を温めます。心地よいと感じる強度で無理なく行いましょう。
		フットコンディショニング	★	1	足周辺の筋肉を丁寧にほぐしたり、伸ばすことで足周りりがポカポカします。冷え性の方には、特におすすめなレッスンです。
		やさしいヨーガ	★	1	基本的なヨーガのポーズングを練習していきます。ヨーガのクラスにこれから参加する方におすすめなレッスンです。