

日曜日 バラエティー枠 2024年4月

	7日	14日	21日	28日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00				
10:30	10:30~(45) バレトン 高平	10:30~(45) ヨガ 加藤あい	10:30~(45) 筋膜リリース&美尻 MAI	10:30~(45) 初めてのHIPHOP SHOWGO
11:00				
11:30	11:30~(45) BODY ATTACK IZUMI	11:30~(45) コアトレ 加藤あい	11:30~(45) バランスボール MAI	11:30~(45) ジャズヒップホップ SHOWGO
12:00				
12:30				

NEW

筋膜リリース・・・萎縮や癒着傾向にあった筋膜を元の状態へ戻すことにより、
柔軟性アップ・運動能力アップ・基礎代謝アップの3つの効果が期待できます。

日曜日 バラエティー枠 2024年5月

	5日	12日	19日	26日
	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ
10:00				
10:30	10:30~(45) BODY COMAT SHUN	10:30~(45) 初級エアロ 鵜飼	10:30~(45) ZUMBA 新堂	NEW 10:30~(45) DIO 堀田
11:00				
11:30	11:30~(45) クラシックバレエ シェルビーナヴィエラ	11:30~(45) ZUMBA 鵜飼	11:30~(45) エンジョイダンス 新堂	11:30~(45) 初級エアロ 堀田
12:00				
12:30				

DIO・・・世界中の様々なダンススタイルを取り入れノリノリの音楽に合わせておこなう
楽しいエンターテインメントフィットネスです。ダンスしながら運動効果も十分に
期待できるダンスワークアウトです。



オーファスポーツクラブ日進 プログラム案内

エアロ系	体力向上や脂肪燃焼をしたい方、しっかり汗をかきたい方、様々な動作の組合せを楽しみたい方の為のレッスンです。有酸素運動なので心肺機能や持久力の向上、脂肪燃焼が期待できます。
------	---

入門エアロ	初めてエアロピクスをされる方の為の入門クラスです。
初級エアロ	初級者向けのレッスンです。基本的なバリエーションで持久力を高めていくクラスです。
中級エアロ	初級より難度と強度をアップした中級者向けのクラスです。
初級ステップ	ステップ台を使った有酸素系のエクササイズです。心肺機能と下半身を音楽に合わせて楽しく鍛えることができます。
ラテンエアロ	ラテンエアロとはラテン音楽とラテンダンスの動きを取り入れたエアロピクスです。
脂肪燃焼ウォーキング	歩きながら上半身も動かしていくため全身をまんべんなく使って有酸素運動ができます！代謝があがるので脂肪燃焼も期待大！軽いダンスとストレッチも行います！

健康・リラクゼーション系	体幹を鍛えたい方、身体を柔らかくしたい方、しなやかな体のラインを手に入れたい方の為のレッスンです。健康・リラクゼーション・体質機能改善が期待できます。
--------------	---

骨盤ストレッチ	ストレッチにより骨盤周りの筋肉をほぐすことで筋肉のバランスを整えるため、骨盤矯正の効果が期待できます。
ヨガ	姿勢や呼吸法、瞑想などを取り入れたヨガの基本となるクラスです。
ピラティス	ピラティスはヨガのストレッチの効果とウェイトトレーニングの筋肉の緊張を同時にもたらすものであり、ストレッチ+スポーツパフォーマンスを高めるしなやかな筋肉を作り上げることができます。
バランスボール	大きなゴムボールに腰かけたり、様々な動きやポーズをとる事によって体幹を強化したり、キレイな姿勢を手に入れる為のレッスンです。
リンパドレナージュ	リンパ液の流れを活性化して、身体に不必要な異物や老廃物を集めて、排除するレッスンです。
ヴィンヤサヨガ	呼吸のリズムに合わせて動くので、循環器を活性化させ、リズム感をつけるだけでなく老廃物を排出し、身体の隅々の筋肉を丁寧に伸ばす効果がある為、身体を鍛えたい、ダイエットをしたいという方にピッタリのクラスです。
カラダリセットヨガ	疲労回復、体質改善、運動不足の解消、心身ともにリフレッシュ！心とからだの調和を大切に健康で丈夫な体作りをしていきます。
コアトレ	実用的な筋力、動的な柔軟性、体の深部（インナーマッスル）、下半身を強化！いつまでも若々しく機能的な体作りを目指します。
ルーシーダットン	独自の呼吸法とポーズを合わせることで血流が上がりあらゆる不調改善に効果があります。

健康体操	ストレッチを主体とした動きにより身体の動きを整える事で、日常的な動きの機能改善、回復を図ります。
バレトン	楽しみながらダイエットをしたい。そんな方にオススメなのが「バレトン」。「バレトン」とは造語で、「バレ」はバレエのこと、「トン」には筋肉を整えるという意味があります。
フローヨガ	流れるように様々なポーズを動きを止めずにとっていくものです。一般的なヨガよりも積極的に体を動かす為、脂肪燃焼効果も高いクラスです。
BODY BALANCE	簡単なヨ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ながら行うヨガベースのクラスです。

美ボディエクササイズ	体幹を中心としたエクササイズで、インナーマッスルを鍛えバランスのとれた身体作りを目指します。
ポルドブラ	立つピラティスとも呼ばれており姿勢が良くなりインナーマッスルを使うことで体幹も鍛えられます。バレエの動きが多く取り入れられていて肩甲骨周りを動かす動作が多いクラスです。
ボディメンテナンス	筋膜リリース、自重筋力トレーニング、ストレッチ等を取り入れた調整メニュー。初めての方でも気軽にご参加頂けるマット系プログラムです。

ダンス系	音楽・リズムに乗って、楽しく踊ってエクササイズをする事が出来ます。ぜひチャレンジしてみませんか？
------	--

リトモス	複数のダンスメソッドのステップや動きを取り入れて考案された、ダンスエクササイズ系ダイエットプログラムです。リトモスとは「リズム」と言う意味を持っている言葉です。
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された「ZUMBA」で、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられた、ダ「ZUMBA」なレッスンです。脂肪燃焼、心肺機能の向上にも繋がります。
MEGADANZ	流行の音楽に合わせて踊る楽しいダンス！初心者の方にも大好評！みんなが楽しくなれるダンスレッスンです！
フラダンス	ハワイの伝統的な踊りです。ハワイアンな音楽に合わせてゆったりとした動きで身体全体を健康に！
サルセーション	サルセーションとは「感じる」という意味で、音楽のジャンルにとらわれず自然に体を動かしたくなるような曲が選ばれているダンスプログラムです。
SH' BAM	ダンスの経験は必要ありません。日常から離れて夢中にダンスを踊りましょう！色々なダンスを楽しみながら脂肪燃焼できるクラスです。
ラティナダンス	ラテンアメリカの音楽に合わせて踊るダンスです。自分の気持ちを伝えて表現する力を与えてくれるプログラムです。

LES MILLS DANCE	動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすく、ダンス初心者にもオススメ。また性別問わずかっこよく踊ることができるような振り付けが多く取り入れられています。
-----------------	---

格闘系	音楽に合わせて、運動量が多く脂肪燃焼効果も抜群！ストレス解消や、短時間で汗をかきたい方にぴったりです。強度は各自で調節可能！初心者の方でも安心して入れます。
-----	--

BODY COMBAT	様々な格闘技からインスピレーションを受けたハイエネルギーワークアウトとなりストレス解消や脂肪燃焼できるクラスです。
-------------	---

ファンクショナルトレーニング	サンドバッグやロープなどを使ってグループで行うレッスンです。盛り上がります！
----------------	--

ファンクショナル	ファンクショナルトレーニングとは“機能的”なトレーニングのことです。人間本来の体の動きを正確に捉えて、身体の歪みや不調を改善しながら効率良く身体を改善していくトレーニングのことで、より身体を“機能的”に動かすトレーニングと言えます。
----------	--

オススメプログラム	自社のスタッフも担当するオーファ日進のオススメプログラム！格闘系のFULLBOXやトランポリンエクササイズのUBOUND、下半身をシェイプアップする美尻エクササイズなどオススメです！
-----------	---

UBOUND	トランポリンを使用し、カッコイイ音楽に合わせて飛んだり跳ねたりするエクササイズです。下半身や体幹の強化はもちろん、メンタルまでも前向きな気持ちになれる効果が期待できます！
--------	---

FULL BOX	フルボックスはシンプルでエキサイティングな格闘系エクササイズです。こだわりの音楽と音にマッチした振り付けで楽しいクラスを展開します。
----------	--

美尻エクササイズ	キレイなお尻のラインを手に入れたい方に是非オススメの下半身を鍛えるエクササイズです！テレビなどでも話題の「美尻」。あなたも手に入れてみませんか？
----------	--

BODY ATTACK	筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せにジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウトです。
-------------	---

サーキットトレーニング	身体に負担の少ない油圧系のマシン（無酸素運動）と、ステップ台（有酸素運動）を30秒ずつ交互に音楽に合わせて行う、30分間のトレーニングです。
-------------	--

サーキット	指定の時間になると音楽に合わせて、スタッフが様々なステップバリエーションを行います。初めての方も安心して楽しく参加できるプログラムです。
-------	--

アクアプログラム	水の中で関節に負担をかけることなく、効率良く脂肪を燃焼したい方、水中トレーニングにチャレンジしてみたい方、ぜひアクアプログラムにチャレンジして下さい。もちろん、泳げなくても参加は可能です！
----------	--

アクアビクス	プールの中で効率的にシェイプアップできるプログラムです。水のチカラを最大限に生かしたトレーニングで、短時間で効率的に「理想のカラダ」を手に入れましょう！
--------	--

水中ウォーキング	水中ウォーキングの基本を学びたい方におすすめです！前、後ろ、横、斜めのバリエーションに富んだウォーキングやヒート板等のツールを使い楽しくウォーキングを行います。初めてプールにチャレンジする方におすすめのクラスです。
----------	---

アクアサーキット	プールの中で歩いたり水中で道具を使って負荷をかけたり等、様々な水中運動バリエーションで筋力トレーニングが出来るレッスンです。
----------	--

水泳教室	年齢を問わず始められるスポーツとして人気の高い水泳。水泳は、水中で行う全身運動なので、体に余計な負荷はかけません。「泳げない」「体力がない」という方も苦手意識を一度捨て、水の力を信じて、チャレンジしてみてください。
------	---

水泳入門	水中での呼吸方法・姿勢・キックの練習を中心に行うクラスです。水に慣れることから始めるので、水に顔をつけたことがないという方でも安心してご参加頂けます。これから泳ぎを習得したいという方や、泳ぐ時の基本姿勢を学びたい方におすすめです。
------	---

クロール	クロールのキックや手の動作を中心に、基本的な動きを習得するクラスです。これからクロールを泳げるようになりたい方や、もう一度基礎から学びたいという方におすすめです。
------	---

背泳ぎ	仰向けの浮き方からスタートし、背泳ぎのキックや手の動作を中心に、基本的な動きを習得するクラスです。これから背泳ぎを泳げるようになりたい方や、もう一度基礎から学びたいという方におすすめです。
-----	--

平泳ぎ	平泳ぎのキックや手の動作を中心に基本的な動きを習得するクラスです。これから平泳ぎを泳げるようになりたい方やもう一度基礎から学びたいという方におすすめです。
-----	---

バタフライ	バタフライのリズムやキック手の動作や呼吸のタイミングを習得するクラスです。バタフライで25m泳げるようになりたい方やより楽にキレイに泳ぎたい方におすすめです。
-------	---

エンジョイスイム	4種目を各25m以上泳げる方であれば、どなたでもご参加できる楽しく気軽に参加していただけるレッスンです。
----------	--

水泳マスターズ	4種目を各25m以上泳げる方であれば、どなたでもご参加頂けます。一人ではなかなか練習が出来ないという方、一緒にチャレンジしましょう。各種マスターズ大会等への参加も可能です。
---------	--

クロール・背泳ぎ入門	クロール・背泳ぎを覚えたい初心者の方におすすめです。各泳ぎを一から学びたいという方、是非ご参加下さい。
------------	---

平泳ぎ・バタフライ入門	平泳ぎ・バタフライを覚えたい初心者の方におすすめです。各泳ぎを一から学びたいという方、是非ご参加下さい。
-------------	--

4泳法入門	各泳ぎを一から学びたいという方、初心者の方におすすめです。バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールの順番に週替わりでレッスンを行います。
-------	--