

# OSKスポーツクラブ岡山 プログラムスケジュール 7月～9月

		月				水				木				金				土				日									
		フロント受付時間 9:00～21:30				フロント受付時間 9:00～21:30				フロント受付時間 9:00～21:30				フロント受付時間 9:00～21:30				フロント受付時間 8:30～20:30				フロント受付時間 8:15～18:30									
TIME		アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	ジム	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	ジム	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	ジム	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	ジム	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	ジム	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	ジム	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	ジム	TIME	
9	8:50～9:40 24式太極拳 王																														
10	10:00～10:30 健康体操 富田	9:40～10:25 テクニカルエアロLo 折戸	9:45～10:15 泳法改善スイム 高島	9:30～9:50 ホールでエクササイズ OSKスタッフ	9:50～10:40 テクニカルエアロLo 折戸	10:00～10:40 健康体操 平岡	9:30～9:50 KABUKI フィットネス OSKスタッフ	10:00～10:20 Goodbye腰痛体操 OSKスタッフ	9:55～10:45 ZUMBA 練田	10:10～10:50 KABUKI フィットネス 富田	10:30～11:10 キッズスクール	9:30～9:50 フット メンテナンス OSKスタッフ	9:40～10:25 テクニカルエアロLo 小竹森	10:00～10:30 骨盤体操 和氣(英)	10:00～10:15 ドリル・ターン 井上	10:00～10:20 青竹エクササイズ OSKスタッフ	9:20～9:50 BODY BALANCE VIRTUAL	10:10～10:40 シンプルエアロLo 笠原													
11	10:30～12:30 キッズスクール	10:45～11:25 シンプルエアロLo 佐々木	10:20～11:20 初級スイム 井上	10:30～10:50 美尻トレーニング OSKスタッフ	11:00～11:50 Goodbye腰痛体操 OSKスタッフ	11:00～11:50 ピラティスベーシック 篠原(幸)	10:20～11:20 初級スイム 海崎	10:30～10:50 Goodbye腰痛体操 OSKスタッフ	10:30～11:10 キッズスクール	11:00～11:20 筋膜リリース OSKスタッフ	11:05～11:35 はじめてエアロ 稲垣	10:30～10:50 Goodbye腰痛体操 OSKスタッフ	10:50～11:30 リズム体操 佐々木	10:20～11:20 初級スイム 名古屋	10:30～10:50 ホールでエクササイズ OSKスタッフ	11:00～11:20 脳活性体操 OSKスタッフ	10:30～10:50 グループストレッチ OSKスタッフ	10:25～11:10 SH'BAM 篠原(里)	10:45～11:15 ウォーキング初級 富田	10:00～12:00 In body 無料測定会 【予約制】											
12		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	11:30～13:00 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>	12:15～13:00 BODY BALANCE 篠原(里)	12:10～13:10 フラダンス 南部	11:30～12:00 腰痛改善ウォーキング 富田	12:10～12:40 アクアピクス 川本	12:00～12:30 BODY COMBAT 古谷	11:50～12:40 セルフ コンディショニング 米林	12:10～12:40 浮き棒 海崎	11:30～12:00 腰痛改善ウォーキング 太田	11:50～12:40 ピラティスベーシック+ 米林	12:00～13:00 スポーツクラス スイミング <2 Fプール>	11:30～13:10 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>	11:00～12:30 JSAホール エクササイズ 松永	11:30～11:50 自重トレーニング OSKスタッフ	11:30～12:30 BODY BALANCE 篠原(里)	11:20～11:50 ウォーキング中級 <1Fプール>												
13		12:45～13:30 フィットネスバレエ 松永		13:20～15:00 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>	12:50～13:20 泳法改善スイム 岡				13:00～13:30 ボルトブラ 稲垣	12:50～13:30 中級スイム 和氣(利)				13:00～13:40 シンプルエアロLo 吉田				12:50～13:40 ハレト ソールシンセンス 米林	6:30～17:30 キッズスクール	12:50～13:30 シンプルエアロLo 伊藤	6:30～13:50 キッズスクール										
14		13:50～14:40 ヨガベーシック 藤井		14:20～15:20 瞑想ヨガ 小松原								13:30～15:30 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>	14:00～15:00 セルフ コンディショニング 米林				9:00～20:00 キッズスクール	14:00～15:00 ブレイジングヨーガ 米林				13:50～14:30 ブレイジングヨーガ 伊藤									
15		15:00～15:30 SH' BAM VIRTUAL						14:35～15:35 成人バレエ							13:30～20:30 キッズスクール				15:00～15:30 SH' BAM VIRTUAL	14:00～16:00 キッズ少人数指導	14:30～14:50 筋膜リリース OSKスタッフ										
16		15:50～16:20 BODY COMBAT VIRTUAL						15:40～16:10 BARRE VIRTUAL										15:50～16:20 CX WORX VIRTUAL			15:00～15:20 美尻トレーニング OSKスタッフ										
17	13:30～20:00 キッズスクール	16:40～17:10 GRIT CARDIO VIRTUAL						16:30～17:00 BODY BALANCE VIRTUAL							13:30～20:10 キッズスクール				15:30～18:00 キッズスクール			15:30～15:50 ホールでエクササイズ OSKスタッフ									
18		17:30～18:00 BARRE VIRTUAL						17:20～17:50 BODY COMBAT VIRTUAL													16:50～18:50 キッズスクール										
19		18:30～19:15 BODY BALANCE 篠原(里)						18:30～19:10 ピラティスベーシック 川本													18:00～20:00 キッズスクール										
20		19:35～20:20 テクニカルエアロLo 伊藤						19:30～20:00 BODY COMBAT 名古屋																							
21		20:40～21:10 CX WORX VIRTUAL						20:20～20:50 SH' BAM VIRTUAL																							
22																															

**スタッフタイム (常駐時間)**

トレーニングジム	月・水・金 9:00～12:00 / 18:00～21:00 土・日・祝 10:00～12:00 / 14:00～17:00 *マシン説明・メニュー見直しをさせていただきます。
1 Fプール	月・水・土 6:30～21:30 / 日・祝 10:00～18:45 *1 Fプールは、上記時間で成人専用でご利用頂けます。



# レッスンプログラム早見表

# OSKスポーツクラブ岡山

カテゴリー	プログラム名	難易度	強度	内容	定員
有酸素	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。これからエアロビクスを始めてみよう!と思っている方へおすすめです。	30名
	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に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。	18名
	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。	22名
	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。身体の軸を作り、筋力アップや柔軟性の向上も期待できるレッスンです。	22名
	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。	18名
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。	22名
	ボルドブラ	★★★	2	落ち着いた音楽に合わせてより良い生活を目指すダンス、ボディ&マインドを体感できます。自然な身体能力・身体機能を向上させていくレッスンです。	22名
	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。	22名
	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)	18名
アリーナ & スタジオ	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。	18名
	健康体操	★★	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。	25名
	24式太極拳	★★	2	ゆっくりとした動きでバランスよく全身の筋肉を使い、精神集中をしています。また、腹式呼吸を行いながら心肺機能を高めるレッスンです。	30名
	瞑想ヨーガ	★★	1	座位の姿勢からストレッチ系のポーズを取り入れ、身体をゆるめています。体を健康に優美させ、内面の健康にも良い影響を与えられるレッスンです。	25名
	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取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。	25名
	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、膝痛の方には特におすすめのレッスンです。	25名
	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。	25名
	骨盤体操	★★★	2	股関節・骨盤まわ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のレッスンです。	25名
	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・美肌効果があるレッスンです。	25名
	KABUKIフィットネス	★★★	3	歌舞伎の所作(見得、飛び六方等)をふんだんに取り入れて体幹トレーニングを行います。当クラブオリジナルレッスンです。	22名
	プレイングヨーガ	★★★	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。	25名
	ピラティスベーシック+	★★★★	4	ピラティスの基本的な動きをクリアされた方が対象となります。ゆっくりとした動きで、骨盤と背骨の位置を調整し、深層筋を目覚めさせ、しなやかな筋肉を作ります。シンプルかつ楽しい振り付けでダンスをアレンジした有酸素運動は、カロリー消費と脂肪燃焼に効果的です。音楽に合わせて楽しく運動したい方へおすすめです。	25名
	レスミルズ	SH' BAM	★★★	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。体幹を鍛え、あらゆる運動パフォーマンスを向上させたい方へおすすめです。
CXWORX		★★★	3	音楽に合わせて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、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性向上におすすめです。	22名
BODY BALANCE		★★★	3	クラシックバレエの基本姿勢から体を安定させ、支えとなる筋肉、体幹の強化が期待できます。消費カロリーは高く、綺麗にシェイプアップするには最適です。	18名
BARRE		★★★	3	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。ダンスに夢中になっているうちに、カロリーを燃焼できるレッスンです。	30名
BODY JAM		★★★★	4	パンチやキックを繰り返す動きは実にダイナミック!! エネ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。	18名
BODY COMBAT		★★★★	4	HIIT(高強度インターバルトレーニング)と呼ばれる、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。	18名
GRIT CARDIO		★★★	5		18名

アリーナの場合  
30名

アリーナの場合  
30名

アリーナの場合  
30名

ジムの場合  
10名

アリーナの場合  
30名

アリーナの場合  
30名

アリーナの場合  
30名

カテゴリー	プログラム名	難易度	強度	内容	定員
プール	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。	30名
	ドリル・ターン	★★★	2	4泳法の基本的な部分練習を行い、ターンの習得を目標としたレッスンです。	30名
	泳法改善スイム	★★★	3	個人に合った泳法をお伝えします。スムーズに泳ぎたい方、疲れない泳ぎ方をマスターしたい方におすすめな有料レッスンです。(550円/回)	3名
	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。	30名
	上級スイム	★★★★	4	持久力・スピードをあげることを目的としたレッスン(1000m~1500m)です。	30名
	マスターズスイム	★★★★★	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。	30名
水中運動	腰痛改善ウォーキング	★★	2	腰痛の再発防止・予防・改善を目標とし水中ストレッチと筋力強化及び全身のリラクゼーションを行います。腰に痛みがある方におすすめのレッスンです。	30名
	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。	30名
	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。	30名
	ウォーキング中級	★★★	3	水中でジョギング・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なれてきたらご参加ください。	30名
アクアピクス	★★★	3	水中で音楽に合わせて楽しく身体を動かすことで、肩こり、腰痛の緩和、姿勢改善に効果的なレッスンです。ストレス発散や膝・腰に不安のある方におすすめです。	30名	
ストレッチ	グループストレッチ	★	0	筋肉を気持ちよく動かし、全身をリフレッシュさせるレッスンです。運動前後の身体調整には、特におすすめなレッスンです。	10名
	ストレッチボール	★	0	ボールを使い体幹を整えます。ゆったりと身体を伸ばしたり、バランスを取ることで、硬くなった筋肉の緊張を緩和できるレッスンです。	10名
	GoodBye肩痛体操	★	0	痛みの原因となる筋肉のストレッチと筋力トレーニングを行い、肩痛の予防・改善を目的とするレッスンです。	10名
	GoodBye腰痛体操	★	0	痛みの原因となる筋肉のストレッチと筋力トレーニングを行い、腰痛の予防・改善を目的とするレッスンです。	10名
コンディショニング	フットメンテナンス	★	0	足周辺の筋肉を丁寧にほぐしたり、伸ばすことで足周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。	10名
	脳活性化体操	★	1	手足の簡単な動きを組み合わせることで脳を刺激していくレッスンです。上手にできなくてもいいです。普段使っていない脳を刺激することで思考能力等が向上します。	10名
	はじめてヨーガ	★	1	基本的なヨーガのポーズ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。	10名
	青竹エクササイズ	★	1	膝・腰への負担を軽減し、有酸素・筋力・柔軟性向上を行うレッスンです。レッスン中は、自然と笑顔間違いなし!	10名
ジム	筋膜リリース	★	1	硬くなった筋肉の緊張をほぐし、本来の柔軟性を取り戻すためのレッスンです。	10名
	入門ピラティス	★★	1	身体のバランスを整えて強化していき、姿勢を保ち、キレイなボディラインを作ります。ピラティスに興味のある方におすすめなレッスンです。	10名
	ボールでエクササイズ	★	2	ボールを使った全身トレーニングです。お腹や背中、気になる内腿まで引き締めます。身体のバランスを整え、スリムボディへ変身するためのレッスンです。	10名
	入門腹筋トレーニング	★	2	気になるポッコリお腹に色々な角度から刺激を入れていきます。腹筋を引き締めた方、夏に向けて身体づくりをしたい方へおすすめです。	10名
	美尻トレーニング	★★	2	お尻の引き締め効果的なストレッチやエクササイズをご紹介します。美しいお尻のラインを手に入れたい方におすすめなレッスンです。	10名
	自重トレーニング	★★	2	腹筋、腕立て、スクワットなど自分の体重を使って基本的なトレーニングをスタッフと一緒に実践していくレッスンです。	10名
	目指せシックスパック	★★	5	数ある中から選りすぐりの腹筋エクササイズをご紹介します。このレッスンについては(>_<)	10名
	上半身痩せボディ	★★	5	代謝を上げるホルモンを活性化させ、上半身の脂肪燃焼を促進します。このレッスンについては(>_<)	10名
ファットバーン	★★★★	5	股関節や肩関節などの柔軟性を高め、脂肪燃焼に効果的なプログラムです。	10名	

1Fプールの場合  
10名

### レッスン参加時のお願い

- レッスン開始20分前より受付開始、開始時間以降は、レッスンにご参加いただけません。
- プールレッスン以外は、必ずマスクを着用してください。
- マット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。
- レッスンによっては、WEB予約の方を優先する場合がございます。



★各レッスンWEB予約定員は、定員の半分です。 ※有料レッスンはフロントへ直接、お問合せください。

レッスン予約はコチラ →

STEP 1



STEP 2

