

OSKスポーツクラブ岡山 プログラムスケジュール 10月～12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	2Fプール	ジム	アリーナ	Aスタジオ	2Fプール	ジム	アリーナ	Aスタジオ	2Fプール	ジム	アリーナ	Aスタジオ	2Fプール	ジム	アリーナ	Aスタジオ	2Fプール	ジム	アリーナ	Aスタジオ	2Fプール	ジム	TIME												
9						9:10～9:40 BARRE VIRTUAL				8:30～9:00 SH'BAM VIRTUAL				8:20～8:50 BARRE VIRTUAL											9												
10	8:50～9:40 24式太極拳 王	9:40～10:25 テクニカルエアロLo 折戸		9:30～9:50 フィットメンテナンス OSKスタッフ	9:50～10:40 テクニカルエアロLo 折戸			9:30～9:50 KABUKI フィットネス OSKスタッフ					9:40～10:25 テクニカルエアロLo 小竹森					9:10～9:40 BODY BALANCE VIRTUAL					6:30～13:50 キッズスクール	10:00～10:30 トレーニングサポート OSKスタッフ	10												
11	10:00～10:30 健康体操 富田			10:00～10:20 脳活性体操 OSKスタッフ				10:00～10:20 筋力リリース OSKスタッフ	9:55～10:45 ZUMBA 耕田				10:00～10:30 骨盤体操 和気(英)					10:00～10:40 シンプルエアロLo 笠原					10:30～10:50 グループストレッチ OSKスタッフ	10:25～11:10 ピラティスベーシック 篠原(里)	10:45～11:15 ウォーキング初級 富田	10:40～11:10 トレーニングサポート OSKスタッフ	11										
12		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				10:30～10:50 自重トレーニング OSKスタッフ		10:30～11:10 キッズスクール			10:50～11:30 リズム体操 佐々木					11:00～11:20 入門ピラティス OSKスタッフ					11:00～11:20 腰痛体操 OSKスタッフ	11:30～12:30 JSAボール エクササイズ 松永	11:20～11:50 ウォーキング中上級 富田	11:20～11:50 トレーニングサポート OSKスタッフ	12										
13																									8:00～17:00 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	13									
14																										13:50～14:40 ヨガベーシック 藤井	13:20～15:00 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>	13:30～14:30 瞑想ヨガ 小松原	13:50～14:30 プレイングヨガ 伊藤	14							
15																										14:30～14:50 筋力リリース OSKスタッフ	14:50～15:20 SH'BAM VIRTUAL	14:00～16:00 キッズ少人数指導	15:00～15:20 美尻トレーニング OSKスタッフ	15							
16																										15:00～15:20 筋膜リリース OSKスタッフ	15:40～16:10 GRIT STRENGTH 笠原/川本	15:00～15:20 美尻トレーニング OSKスタッフ	15:30～15:50 自重トレーニング OSKスタッフ	16							
17																										15:00～15:20 筋膜リリース OSKスタッフ	16:00～16:20 青竹エクササイズ OSKスタッフ	16:30～17:15 BODY COMBAT 古谷	15:30～15:50 自重トレーニング OSKスタッフ	17							
18																										16:00～16:20 青竹エクササイズ OSKスタッフ	16:30～16:50 自重トレーニング OSKスタッフ	17:30～18:15 マスターズスイム 米林	17:35～18:15 シンプルエアロLo 古谷	18							
19																										18:00～18:30 トレーニングサポート OSKスタッフ	18:30～19:00 CX WORX VIRTUAL	18:00～18:30 トレーニングサポート OSKスタッフ	18:35～19:05 CX WORX VIRTUAL	18:30～19:00 CX WORX VIRTUAL	19						
20																										18:30～18:50 美尻トレーニング OSKスタッフ	19:00～19:20 コンディショニング OSKスタッフ	19:20～19:50 GRIT(CARDIO) 川本	18:40～19:10 トレーニングサポート OSKスタッフ	19:30～19:50 KABUKIフィットネス OSKスタッフ	19:30～19:50 HIITトレーニング OSKスタッフ	19:35～20:20 テクニカルエアロLo 伊藤	19:20～19:50 トレーニングサポート OSKスタッフ	20:05～20:55 ピラティスベーシック+ 本荘	20:10～20:55 BODY JAM 篠原(里) ※奇数週	20:10～20:55 SH'BAM 篠原(里) ※偶数週	20
21																										19:20～19:50 トレーニングサポート OSKスタッフ	20:20～20:50 BODY COMBAT 名古谷	20:45～21:30 スポーツクラス スイミング <2Fプール>	20:20～21:30 マスターズスイム 吉村	20:20～20:50 SH'BAM VIRTUAL	20:30～21:30 マスターズスイム 吉村	20:40～21:30 スポーツクラス バスケットボール	20:45～21:30 スポーツクラス スイミング <2Fプール>	21			
22																										20:20～21:30 スポーツクラス バドミントン	22										

レッスン、担当、時間の変更があるレッスンについては □ □ 枠で表示しています。

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
1Fプール	月・水～土 6:30～21:30 / 日・祝 10:00～18:45 *1F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。リズムに合わせて身体を動かすことを楽しむことができます。	18名
	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。	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、クセを知ることで、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
	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
アーリーナ&スタジオ	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、精神集中をしていきます。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、身体をゆるめていきます。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
レスミルズ	SH' BAM	★★★	3	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。	18名
	CXWORX	★★★	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。	22名
	BODY BALANCE	★★★	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。	25名
	BARRE	★★★	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
	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。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 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!! エネルギー溢れる音楽に合わせて、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
	GRIT CARDIO	★★★	5	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 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)	6名

アーリーナの場合
30名

アーリーナの場合
30名

アーリーナの場合
30名

ジムの場合
10名

アーリーナの場合
30名

アーリーナの場合
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	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。	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、疲れにく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。(有料 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	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。	30名	
	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	
	ウォーキング中上級	★★★	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おすすめです。みんなで楽しくストレッチしましょう!	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	
	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	
	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	
ジム	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、特におすすめのレッスンです。	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・腰への負担をかけず、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、自然とスマイル間違いなし!	10名	
	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	
トレーニング	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、気になる内臓まで引き締めます。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、身体づくりをしたい方へおすすめのレッスンです。	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	★★	3	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	
	トレーニングサポート	★★	3	マシンの使い方や重量、回数の設定に不安がある方にマンツーマンでサポートします。(有料 2200円/回)	1名	
	目指せシックスパック	★★	4	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。このレッスンきついです(> <)	10名	
	体幹トレーニング	★★	4	お腹周りの筋肉を鍛えるレッスンです。体幹を鍛えることで姿勢を改善し、疲れにくい身体を作ることができます!	10名	
	HIITトレーニング	★★★	5	負荷の高い運動とインターバルを繰り返しながら行うトレーニングです。脂肪燃焼効果、筋力アップしたい方におすすめのレッスンです。	10名	

★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。



レッスン予約はコチラ →

STEP 1



STEP 2

