

OSKSPORTSCLUB 総社

LESSON SCHEDULE

2023.10.1~10.31

アクアエクササイズ～泳がないクラスです～

アクアビクス	水の特性を利用した水中エクササイズ。浮力により関節への負担を和らげ音楽に合わせて楽しくシェイプアップ。
アクアフィット	水の特性を利用し、筋力トレーニングを行います。膝や腰が不安な方、泳ぐのが苦手な方も参加できるレッスンです。
ウォーキング	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すレッスンです

スイムコース～泳ぐクラスです～

初級スイム	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。
ワンポイント4泳法	4泳法に必要なテクニックをアドバイス。美しく泳げるようになりたい方におすすめ！
上級スイム	持久力・スピードをあげることを目的としたレッスン。(45分レッスンで、約750m～1125m)
マスターズスイム	大会参加やタイムアップを目的としたレッスン。(45分レッスンで、約1250m～1850m)
チャレンジ●●	●●mを泳ぎ切ることを目標とし、体力維持・向上を目的とします

エアロビクスエクササイズ～リズムにのって有酸素運動～

シンプルエアロ	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。
シンプルエアロHi	弾む動作を含む、シンプルな動きで構成されたクラスです。効率よく、脂肪燃焼を行います。
テクニカルエアロLo	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クラスです。
テクニカルエアロHi	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。弾む動きで構成されたクラスです。
ラテンエアロ	ラテンの音楽に合わせて楽しくからだを動かします。

ダンスクラス

フラダンス	手や身体の動きで、自然や気持ちを表現します。心豊かになれるレッスンです。
SALSATION®	あらゆる曲にのって、ダンスと音楽を楽しみながら汗のかけるレッスンです。初心者の方でも楽しめます。
ZUMBA®	ラテン系のリズムに合わせて、体を動かすダンスレッスンです。初心者の方でも楽しめます。
STRONG NATION®	筋力トレーニングや有酸素運動を、音楽に合わせて行います。自重を効果的に使い、全身を鍛えることができます。ダイエット・リフレッシュ・体力アップ・ストレス発散にもってこいのレッスンです！

スポーツクラス

卓球(フリー)	卓球でたっぷり身体を動かしましょう。
スイムサークル(フリー)	コースに、練習メニューを設置いたします。それを見ながら、水泳好きな仲間とともに練習をしましょう。(※泳げる方が対象です。チャレンジ600・800と同レベルのメニューとなります。)

健幸クラス～ココロもカラダも健康に～

24式太極拳	脚の動き・腰の回しなど基本の動作から少しずつ進んでいきます。継続することで、下肢筋力が強くなり、バランス能力のアップも期待できます。血流アップされ、心地よく汗をかくことができます。初心者、経験者誰でも気軽に参加できます。
リフレッシュヨーガ	カラダの歪みが改善され、心と体がリフレッシュされます。
ハタヨーガ	ヨーガの入門編。ヨーガの呼吸法と体の動きの基礎を学べます。
ピラティス	柔軟性と筋力の発達を手助けし、しっかりと体を引き締めます。
健康体操【コンディショニング】	ストレッチやリリース、自重トレーニングを行います。
健康体操【ストレッチポール】	ストレッチポールのベーシックセブンを中心に行います。姿勢改善におすすめです。(定員15名)
姿勢改善教室	姿勢を改善し、身体のバランス調整、リラックス効果が期待できます。
バレトン	フィットネス・バレエ・ヨーガを合わせた関節に優しいレッスン。姿勢改善、身体のバランス調整が期待できます。

◆レッスン参加方法◆

- ・スタジオレッスン(定員数 23名)
レッスン開始時間の10分前より、フロントに参加者名簿を準備いたしますので、記名後、整理券を受け取りご参加ください。
- ・プールレッスン
レッスン開始時間までに、使用レーンにお集まりください。

- 祝日レッスンは随時変更させていただきます。
- 変更は、館内掲示にてご案内いたします。
- レッソンの参加は開始10分以内といたします。
- 諸般の事情により、レッスンを休講とさせていただきます場合がございます。

スイムレッスン内容

初級スイム

曜日	時間	10月	11月	12月
月曜日	11:30~12:00	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
水曜日	11:30~12:00	クロール	バタフライ	背泳ぎ

ワンポイント4泳法

曜日	時間	10月	11月	12月	
土曜日	10:00~10:40	1・2週目	クロール	背泳ぎ	クロール
		3・4週目	バタフライ	平泳ぎ	バタフライ
		5週目	おまかせ		

レッスン
変更表



インスタグラム
フォロー
お願いします♪

