

レスンプログラム

	名称	内容
シェイプUP系	エアロ1	エアロビクスの基本の動きを中心に慣れていくクラス
	エアロ2	衝撃を抑えた動作を中心に動き、バリエーションを広げていくクラス
	ステップ1	ステップ台を使い、基本の動きを中心に慣れていくクラス
	ステップ2	ステップ台を使って簡単なコンビネーションを行うクラス
	ボディシェイプ	簡単なエアロビクスで有酸素運動とダンベル等を使った筋力トレーニングを行うクラス
	マーシャル	格闘技動作のコンビネーションや筋力運動を楽しむ燃焼系シェイプアップクラス
	ダンス系	リフレッシュバレエ 
バレエ(バーレッスン)		バーを使った簡単なバレエを楽しむクラス ※専用シューズ必要(靴下可)
ポルドブラ 		気軽にできるバレエ系のしなやかなダンスエクササイズクラス
リズムボディ		アップテンポな曲に合わせてリズムの取り方やダンスを楽しむクラス
ラテンシェイプ		リズムカルな音楽に合わせて、ウエストシェイプアップや体幹強化に効果的なクラス
スタイルジャズ		ジャズ系ダンスクラス(裸足可)
機能改善系		ヨガ ~リラックス~ 
	ヨガ ~ベーシック~ 	呼吸を意識し基礎的なポーズを中心に行うクラス
	ヨガ ~アクティブ~ 	運動量の多めのヨガ。立位のポーズを中心に柔軟性・筋力向上に効果的なクラス
	ピラティス 	体幹部の筋肉を意識し、姿勢・歪み・機能改善を目的とするクラス
	コアスリムボール 	小さいボールを使用し体幹を中心に動かし引き締めていくクラス
	ウェーブリング 	カラダをほぐす・伸ばす・引き締める、筋肉を開放し可動域を広げ運動機能を高めていくクラス
	バランスボール	直径55cm程のボールの特性を活かし、気持ち良く身体を動かすクラス
	リセット体操 	関節の可動域など身体のもつ本来の機能や筋力を取り戻しリセットするクラス
	知覚的	立つ・歩く・座るなどの日常の立ち居振る舞いを鍛え、呼吸や美しい姿勢や動きを追求し、正しい関節の動きを習得し、楽に動く感覚を身につけ、強くなやかな身体づくりを目指すクラス
	コア・ストレッチ 	
オリジナル	美ストレ 	美しいボディラインづくりを目的とした立位中心の美姿勢ストレッチとパーツ筋トレクラス
	ファントレ 	立つ・座る・歩く・走るといった日常的動作の機能を高め、【使えるカラダ】を習得するクラス
	ストレッチポール 	円柱のポールを使って姿勢改善、ストレッチやカラダをほぐしていくクラス
	Shapeピラティス 	前半はピラティスで後半アクティブな動作で行い、楽しく全身シェイプしていくクラス
	オリジナル(有料)	通常アリーナで行わないインストラクターオリジナルの少しレベルアップしたレッスンを手軽に楽しんでいただくクラス フロントで参加券をご購入の上(550円)レッスン前にインストラクターへお渡し下さい
レスミルズ	RPM 	音楽を楽しみながらリズムカルにバイクを漕ぎ持久力と下肢筋力向上を目指すクラス
	BODY ATTACK	音楽に合わせて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クラス
	BODY JAM	ダンスの動きをベースとした、敏捷性と運動能力を高める効果のあるクラス
	LesMILLS バーチャル	映像によるバイクレッスン(出入自由)
	LesMILLS RPM/SPRINT	レスミルズ人気プログラム 音楽を楽しみながらリズムカルにバイクを漕ぎ持久力と下肢筋力向上を目指すクラス
	LesMILLS BODY PUMP	レスミルズ人気のプログラム バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト 体を引き締めたい方におすすめ
	LesMILLS BODY BALANCE	レスミルズ人気のプログラム ヨガをベースに太極拳やピラティスを取り入れたストレッチ運動 初心者から経験者まで幅広い層におすすめ
	LesMILLS CORE	レスミルズ人気のプログラム 体幹やその周辺を鍛える短期集中型ワークアウト 強い身体づくりに効果的

レッスン参加について

- コロナウイルス感染予防対策のため全クラス定員制となっています。
- 飛沫防止のためレッスン中もマスク等で口と鼻を覆ってください。
- レッスン開始15分前にご入場していただけます。(整備でき次第)
- web予約はレッスン開始5分前までにweb予約を済ませてご参加ください。
- レッスンの途中入場・退場はできません。
- レッスンには必ず十分に水分補給ができる量の水などをお持ちください。
- ルール・マナーに反する方、又安全面からレッスン参加をお断りする場合がございます。

web予約について

- オーク21プログラム予約サイトよりweb利用者登録の上、ご利用いただけます。
- 最大予約数は4枠です。(只今特別期間中につき5枠)
- レッスン開始5分前までご予約可能です。 ※それ以降の予約及び参加はできません。
- キャンセルはレッスン開始30分前までにwebマイページより必ず行って下さい。

参加券

⇒フロントで参加券1枚550円(税込)をご購入いただき、担当インストラクターにお渡しください。
※予約なしでもご参加いただけます。開始5分前よりご案内します。