

2020年3月30日 改定版

2020.4  
2021.3

# TIME SCHEDULE

グループエクササイズ  
タイムスケジュール

CO/PA  
Comfortable Sports Space

タイムスケジュールをはじめ、オーグスポーツの様々な情報をご覧になれます。 <https://www.ogsports.co.jp/>

## PICK UP PROGRAM (おすすめプログラム)



**ボディコンバット**  
音楽に合わせて行う格闘技の動作で全身を鍛え、引き締まったカラダとキレのある動きを目指します。周囲に無理にあわせなくても大丈夫! ストレスを分散して最高の時間をお楽しみください。



**ボディパンプ**  
音楽に合わせた筋力トレーニングで、メリハリのあるシェイプアップされたカラダを目指します。低～中重量のバーベルを使用した反復トレーニングにより、ご自身に合った負荷での全身ワークアウトが可能です! 最高のトレーニング体験を共有しましょう。

## PROGRAM (有料) 目的に合わせてご利用ください

**GYM** 専属トレーナーによる週1度のカウンセリング&セッションとフリートレーニングを8週間(2ヶ月)続ける「あなただけ」のプログラム

### 【DESIGN YOU'RE BODY ダイエット】

対象者 運動初心者の方、効率よく、効果的に身体を変えたい方

### 【DESIGN YOU'RE BODY コンディショニング】

対象者 姿勢と運動機能(筋力、柔軟性、関節可動域)の向上を目指す方

プログラム名	期間	8週間(2ヶ月)
料金	セッション回数	全8回(予約制)
	セッション時間	60分/回(初回のみ75分)
	会員さま	¥40,000(税別)
	一般	¥48,000(税別) (8回のフリートレーニング)



DESIGN YOU'RE BODY 要予約

## SMILE スマイルプログラム 初めてプログラムにチャレンジしたいお客さまでも安心してご参加できるプログラムです。どなたでも気軽にご参加ください。

プログラム名	時間	内容	対象
スタジオプログラム			
ストレッチ 20	20分	全身の筋肉をゆっくりに伸ばし、柔軟性向上をはかります。運動前の準備体操や、運動後の疲労回復におすすめです。どなたでも気軽にご参加いただけます。	☺
爽快棒	20分	円柱状の棒(ストレッチ用ポール)を使って、体の歪みを整えることにねらいをおいた体質改善系プログラムです。どなたでも気軽にご参加いただけます。	☺
ひきしめお腹 15	15分	リズムにあわせて腹筋運動を行うクラス。引き締まった腹筋を目指します。どなたでも気軽にご参加いただけます。	☺
スタッフオリジナル20	20分	スタッフによるオリジナルクラスです。さまざまなレッスンが楽しめます。レッスン内容はレッスン担当表をご確認ください。	☺
スタッフオリジナル30	30分	スタッフによるオリジナルクラスです。さまざまなレッスンが楽しめます。レッスン内容はレッスン担当表をご確認ください。	☺
プールプログラム			
ひきしめ水中ウォーク 30	30分	水の特性を存分に使用し、水中ウォークをしながら全身を引き締めましょう。どなたでも気軽にご参加いただけます。	☺

プログラム名	時間	内容	対象
エアロビクスプログラム～エアロビクスを楽しみたい方へ～ これからエアロビクスを始める方へ			
かんたんエアロ	45分	エアロビクスの基本動作を中心としたクラス。ジャンプとジョギングが少し入ります。	★
少し慣れた方へ			
走らないエアロ I	45分	しっかり汗をかきたいという方におすすめ。ジャンプやジョギング動作がなく、足腰への負担が少なく運動できます。	★以上
たのしくエアロ 45	45分	ジャンプやジョギング動作を取り入れ、さまざまなエアロビクスの動きを楽しみます。	★以上
ひきしめエアロ 45	45分	筋コンディショニングを取り入れ、脂肪燃焼・体力向上をねらいます。	★以上
充分慣れた方へ			
がんばるエアロ 45	45分	エアロビクスのいろいろなステップに挑戦し、体力向上をねらいます。	★★以上
エアロオリジナル 45	45分	担当インストラクターによるオリジナルクラス。エアロビクスの楽しさを存分に楽しみましょう。	★★以上
ステッププログラム～ステップ台を使ったレッスン～			
まずはこのステップ	30分	ステップ台に慣れるクラス。音楽に合わせてシンプルな昇降運動を行います。	★
たのしくステップ	45分	ステップの基本動作に慣れた方向けのクラス。ステップの動きを楽しみながら体力向上を目指しましょう。	★以上

フィットネスクラブ  
コス・パ 吹田

☎ 06-6369-0860

営業時間  
平日 10:00 - 24:00  
土曜 10:00 - 21:00  
日・祝 10:00 - 19:00

●ジム・スタジオ・プールのご利用時間は営業終了の30分前までです。  
※毎週月曜日は休館日です。※その他、年末年始・夏期休暇・施設点検などによる特別休館がありますのでご了承ください。  
※月曜日が祝日の場合は営業いたします。

プログラム名	時間	内容	対象
ダンス系プログラム			
リトモス	45分・60分	ヒップホップ、ラテン、アラビアンなどさまざまなリズムと振付を楽しめるクラス。それぞれの曲ごとに達成感が味わえます。	★以上
ZUMBA 45	45分	ラテン音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ。心肺機能向上・脂肪燃焼を目的としたエキサイティングなクラスです。	★以上
かんたんストリートダンス 45	45分	エアロビクスとはリズム・ノリの違う音楽に合わせて振り付けを楽しむクラス。かっこよく体を動かしましょう。	★以上
ダンスオリジナル 45	45分	担当インストラクターによるオリジナルクラス。ダンスの楽しさを存分に楽しみましょう。	★★以上
歌謡ヒットダンス	30分	1960～1980年代のヒットソングに合わせて簡単なダンスを踊るクラス。各楽曲によって決まった振付を覚えて1曲を踊りきる達成感とみんなで踊る一体感を楽しみましょう。	☺
格闘技系プログラム			
ボディコンバットテクニッククラス	15分	ボディコンバットプログラムの基本動作の紹介とポイントを解説します。	📖
ボディコンバット 30	30分	音楽に合わせて行う格闘技の動作で全身を鍛え、引き締まったカラダとキレのある動きを目指します。周囲に無理にあわせなくても大丈夫! ストレスを分散して最高の時間をお楽しみください。	★
ボディコンバット 45	45分	音楽に合わせて行う格闘技の動作で全身を鍛え、引き締まったカラダとキレのある動きを目指します。周囲に無理にあわせなくても大丈夫! ストレスを分散して最高の時間をお楽しみください。	★★
ボディコンバット 60	60分	音楽に合わせて行う格闘技の動作で全身を鍛え、引き締まったカラダとキレのある動きを目指します。周囲に無理にあわせなくても大丈夫! ストレスを分散して最高の時間をお楽しみください。	★★★
筋力アップ・シェイプアップ系プログラム			
ボディパンプ 30	30分	音楽に合わせた筋力トレーニングで、メリハリのあるシェイプアップされたカラダを目指します。低～中重量のバーベルを使用した反復トレーニングにより、ご自身に合った負荷での全身ワークアウトが可能です! 最高のトレーニング体験を共有しましょう。	★
ボディパンプ 45	45分	音楽に合わせた筋力トレーニングで、メリハリのあるシェイプアップされたカラダを目指します。低～中重量のバーベルを使用した反復トレーニングにより、ご自身に合った負荷での全身ワークアウトが可能です! 最高のトレーニング体験を共有しましょう。	★★
ボディパンプ 60	60分	音楽に合わせた筋力トレーニングで、メリハリのあるシェイプアップされたカラダを目指します。低～中重量のバーベルを使用した反復トレーニングにより、ご自身に合った負荷での全身ワークアウトが可能です! 最高のトレーニング体験を共有しましょう。	★★★
SHIRITレ	20分	専用バンドを使用し、理想的な「美尻」を手に入れるためのヒップメイクトレーニングです。立体的で高く上がったヒップはボディラインをより美しく見せます。	🌸
ヨガ系プログラム			
楽ヨガ～RAKU YOGA～	30分	小さなボールやウェーブストレッチリングを用いて、関節や筋肉をほぐし、ヨガのポーズを取りやすくする初心者向けヨガクラスです(週によって、使用ツールが変わります)。	📖
ヨーガ 60	60分	呼吸法や様々なポーズにより、心身のバランスを整えるクラス。ストレスや疲労を取り除く効果も期待できます。	☺
整ヨガ～SEI YOGA～ 45	45分	呼吸法や歪みを整えるポーズで身体本来の機能を呼び覚まし、心身の調子を整えることを目的としたヨガクラスです。	☺
ヨガブラーナ 45/60	45分・60分	ダイナミックなポーズ(太陽礼拝)を中心に行うパワー系ヨガクラス。筋力・柔軟性・バランス感覚向上をはかります。	★以上
調整系プログラム			
姿勢すっきり体操	45分	加齢や運動不足による姿勢のくずれを自力で整えるための体操で、いつまでも自力の足で歩けるカラダ作りを目指します。	☺
カルチャー系プログラム			
太極拳 45	45分	ゆっくりとした全身運動で血行を促進させ、ストレスやコリ解消を目指します。	☺
ルーシーダットン 45	45分	タイ古来から伝わるストレッチで、独特な呼吸方法を用いて、体内温度を高める仙人体操です。	☺
健美操 60	60分	呼吸を大切に、足腰へ負担をかけずに行う、身体にやさしい体操です。全身の血流を良くし気分を爽快にします。	☺
オリジナルボディメンテナンス	60分	自律神経のバランスを整え、血行やリンパ・気の流れをよくし、免疫力のある身体を目指します。	☺
フラダンス 45	45分	フラダンスの基本動作からはじめ、振り付け動作まで行います。	☺
社交ダンス 45	45分	ワルツ・タンゴ・ジル・バルンバなど、社交ダンスを気軽に楽しめます。	☺
バレエエクササイズ 45	45分	バレエの基礎トレーニングを取り入れたクラス。美しく正しい姿勢を目指します。	★
体操系プログラム			
ラジオ体操	5分	おなじみの音楽に合わせて身体を動かします。	☺
からだ充実体操	5分	「認知機能」「バランス能力」「骨盤底筋」など年齢による機能低下の予防・改善を目的としたクラス。ラジオ体操の特徴を活かし、関節や筋肉を大きく活動させる体操です。	☺
有料プログラム・スクール			
有料社交ダンス	60分	社交ダンスをより楽しくよりしなやかに踊るためのクラスです。さらにステップアップしたい方におすすめです。【有料】月会費制	☺
有料社交ダンスパーソナル	15分×4枠	15分間の個人レッスンです。初心者の方も大歓迎、リズムに合わせて踊りましょう。【有料】予約制	☺

プログラム名	時間	内容	対象
アクアエクササイズ			
まずはこのアクア	30分	アクアビクス(音楽にあわせて行う水中でのエクササイズ)の入門クラス。水慣れ動作からはじめます。	📖
かんたんアクア	45分	基本動作を中心に、音楽にあわせて水中エクササイズを楽しみます。	★
スイミングレッスン			
マスターズ初級	30分	水泳のトレーニングを実施することで、持久力・筋力の強化及び4泳法のフォーム改善を目指します。	★
マスターズ中級	30分	水泳のトレーニングを実施することで、持久力・筋力の強化及び5泳法のフォーム改善を目指します。	★以上
月替わりスイム	30分	泳ぎのコンビネーション習得を目的としたクラス。月ごとに泳法が変わります。	★以上
月替わりプログラム	30分	スタッフによるオリジナルクラスです。さまざまなレッスンが楽しめます。レッスン内容はレッスン担当表をご確認ください。	★

●バーチャルプログラムは、映像を見ながら行う入退場自由のプログラムです。詳しくは館内掲示をご覧ください。

📖 初心者向けプログラム ★ 初級者 ★★ 中級者 ★★★ 上級者 ☺ 全ての方向けプログラム 🌸 女性限定