

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



フィットネスクラブ  
コス・パ 深井  
☎ 072-276-0501

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。  
※毎週火曜日は休館日です。※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。  
※火曜日が祝日の場合は営業致します。(10:00～19:00)

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いただけます。 <https://www.ogsports.co.jp/>

## PICK UP PROGRAM (おすすめプログラム)



### ボディアンプ

音楽に合わせて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！ストレスを発散して最高の時間をお楽しみください。

## 続けるための少人数スクール Fit Buddy (有料)

### トータルシェイプ

ダンベルなどツールを使って全身の筋肉を鍛えます。メリハリのあるカラダを目指したい方におすすめです。



### サーキット

音楽×筋トレ×有酸素運動。ダンベルなどを使用し、リズムに合わせてトレーニングを行います。全身をシェイプアップしたい方におすすめです。



### HIIT

全身を使った高強度インターバルトレーニング。心肺機能の向上、筋力アップ、脂肪燃焼を短時間でやりたい方におすすめです。



SMILE スマイルプログラム			
プログラム名	時間	内容	対象
スタジオプログラム			
アロマストレッチ 20	20分	アロマ(芳香)の香りと音楽・ストレッチなどで心身ともにリラックスできるクラスです。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。	☺
プールプログラム			
水中ウォーク 30	30分	水中ウォークの基本を習得するクラス。様々な歩き方を行い、全身をバランスよく使しましょう。どなたでも気軽にご参加いただけます。	☺
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			
まずはこのエアロ	30分	エアロビクスの入門クラス。簡単なステップから始めます。体力に自信のない方でも安心して参加できます。	📖
つぎはこのエアロ	45分	エアロビクスの基本動作を中心としたクラス。ジャンプやジョギング動作は含まれていません。	★
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
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
ダンス系プログラム			
リトモス	45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
ポルド・ブラ 45	45分	ダンスとバレエをベースにした新感覚のダンス系姿勢改善プログラム。洗練された音楽に身を任せて、優雅に動きます。	☺
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
BAILA BAILA	45分	地中海をイメージとし、ラテン系の音楽に合わせてダンスを楽しむプログラム。フィットネスダンスやエアロビクスをベースとしており、シンプルな振り付けで、初心者でも参加しやすいクラスです。	★
ジャズダンス 60	60分	音楽にあわせてジャズダンスの振り付けを行います。	★以上

プログラム名	時間	内容	対象
格闘技系プログラム			
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！ストレスを発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！ストレスを発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！ストレスを発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			
ボディアンプ 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。	★
ボディアンプ 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。	★★
ボディアンプ 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			
ヨーガ 45/60	45分・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。	☺
整ヨーガ～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。	☺
リメイクヨーガ 45	45分	ヨーガの心地よさを感じながら、骨盤調整・ボディメイク・デトックス効果が期待できる美容系ヨガクラスです。	☺
ヨガブラーナ 45	45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
ヨガブラーナ 60	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。	★★
マインドフルネスヨーガ ～観～	45分	企業や有名アスリートが実践していることで注目されている「マインドフルネス瞑想」を取り入れた男性におすすめのヨガプログラム。このクラスは、「今の瞬間」の自分の感情・考え・五感に意識を集中することにより、集中力の向上やストレス低減の効果が期待できます。	☺
調整系プログラム			
バランストレーニング	45分・60分	インナーマッスを鍛えて身体の軸を作っていきます。体のバランスを整えて膝痛・腰痛予防効果が期待できます。	☺
カルチャー系プログラム			
太極拳 60(24式)・(24式/42式)	60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。	☺
健美操 60	60分	呼吸を大切にし、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。	☺
ナニアロハ 45	45分	ハワイに伝わるフラダンスとエクササイズを融合し、全身を気持ちよく動かします。	☺
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	おなじみの音楽にあわせて身体を動かします。	☺

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。	📖
ミットアクア 30	30分	アクアミット(水中手袋)を使用した、水中エクササイズ。アクアミットを使用することで水の抵抗が大きくなり、運動効果もアップします。	★
ミットアクア 45	45分	アクアミット(水中手袋)を使用し、水の特性を利用したさまざまな動きに挑戦し、筋力アップ・体力アップを図ります。	★以上
スイミングレッスン			
はじめてプール	30分	顔を水につけること・もぐること・浮くこと・立つことから始めます。どなたでも気軽にご参加いただけます。	📖
はじめてクロール	30分	浮くことに慣れた方がクロールの基本動作を身につけていくクラスです。	📖
はじめて背泳ぎ	30分	浮くことに慣れた方が背泳ぎの基本動作を身につけていくクラスです。	📖
はじめて平泳ぎ	30分	少し泳ぎに慣れた方が平泳ぎの基本動作を身につけていくクラスです。	★
はじめてバタフライ	30分	少し泳ぎに慣れた方がバタフライの基本動作を身につけていくクラスです。	★以上
すいすいクロール	30分	クロールのコンビネーション習得を目標としたクラスです。	★以上
すいすい背泳ぎ	30分	背泳ぎのコンビネーション習得を目標としたクラスです。	★以上
すいすい平泳ぎ	30分	平泳ぎのコンビネーション習得を目標としたクラスです。	★★
すいすいバタフライ	30分	バタフライのコンビネーション習得を目標としたクラスです。	★★
マスターズ 初級/中級/上級	30分・45分 60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。	★★以上
スイミング有料レッスン			
ベーシックスイム	60分	1クラス5名までの少人数レッスンで、お客様の不安を取り除きながら一人ひとりにあった泳ぎ方を提案します。さらに、ビデオ撮影で自身の泳ぎを確認することができ、泳法分析とカウンセリングにより、短期間で効率よく泳ぎの習得を目指します。	★

●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