

2月

ゴルフ&フィットネス ワンポイント 沖浜店

スタジオレッスンプログラム

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|--|--|--|--|--|--|--|
| 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 30 45 23:00 |

初心者の方でもご参加いただけます。

スタジオレッスンスケジュール
<https://onepoint-tokushima.com/okinohama/fitness/fitness-schedule>
 このスケジュールはホームページでも確認できます。



週替わり
レッスン
schedule

2月 7日

アンジージャンプ 🌱

2月 14日

UBOUND

2月 21日

アンジージャンプ 🌱

2月 28日

UBOUND

ゴルフ&フィットネスワンポイント 沖浜店 フィットネス レッスン内容

お問い合わせは
tel.088-623-7210

ONE POINT
GOLF&FITNESS

| レッスン名 | 定員 | 時間 | 担当 | 内 容 |
|------------------------|-----|-------|---------|--|
| ストレッチ&体幹 | 15名 | 60 | 檜 | 呼吸を意識したストレッチをしながら体幹を整えます。 |
| バーストレッチ | 8名 | 60 | 檜 | バレエのバーを使用し、背筋を伸ばしきちんと立つ事を意識します。 |
| ストレッチ & バー体幹 | 8名 | 60 | 檜 | ストレッチで体をほぐし、バーを使ったスタンディングで体幹を整えます |
| フラダンス | 15名 | 60 | 大島 | ハワイアンの音楽に癒されながら優雅にシェイプアップ。ウエスト、二の腕を引き締め笑顔をキープすることによってお顔の若返り効果も期待できます。 |
| 姿勢改善ヨガピラティス | 15名 | 60 | Yukiko | 体感やバランスを整え、姿勢の改善に繋げていきます。猫背や骨盤の歪みを整え、身体の凝りもほぐして正しい位置に戻していきます。 |
| ピラティス | 15名 | 60 | 犬飼 | 自重を利用したトレーニングで丁寧に身体を鍛え、バランスのとれたボディに近づけます。 |
| ベーシックヨガ | 15名 | 75 | Chihiro | 日々を気持ちよく心地よい心身で過ごせるように ゆっくりとたくさんの方の酸素を体に導き、大きくゆったりと体を使しながら心身を開いていきます。体をゆっくりと目覚めさせていくようなやさしいヨガです。 |
| シンプルSTEP&ストレッチ | 15名 | 60 | 土岡 | 音楽に合わせ、シンプルな動作でステップ台の昇降運動を繰り返す有酸素運動です。脂肪燃焼、足腰強化に効果的!気持ちよく汗をかいた後は、ストレッチで疲労回復、心身をほぐしましょう。 |
| シンプルエアロplus ボディメイク | 18名 | 60 | 遠藤 | 動きはシンプル!けれども運動量がしっかりあるクラスです。エアロビクスで体力アップ、シェイプアップ。さらにボディラインを整えるエクササイズとコアトレによって、理想のカラダを目指しましょう! |
| アドバンスエアロ& コンディショニング | 15名 | 60 | 遠藤 | エアロビクスに慣れてきた方が、さらにアドバンス(前進・進歩)を目指して、様々な動きにチャレンジするクラスです。基本動作に変化を加えた、より発展した動きを楽しみましょう!しっかり動いたあとは、ストレッチなどで体をコンディショニング。疲れを取り除き、ゆったりとした気持ちで1日を終えましょう。 |
| レベルアップエアロ | 15名 | 60 | 脇田 | エアロビクスの動きに慣れ、コンビネーションを楽しむクラスです。 |
| バラエティーエアロ | 15名 | 60 | RIE | エアロビクスの動きの組み合わせを楽しみながら、全身を動かす有酸素運動です。音楽に合わせて気持ち良く汗を流しましょう。 |
| ストレッチボール&筋コン | 14名 | 60 | FUTA | ストレッチボールを使い全身のバランスを整えます。また姿勢改善に繋がる筋肉のコンディショニングを行います。 |
| サッカビクス | 10名 | 45/60 | FUTA | スポーツの動きにフィットネスの要素を取り入れて楽しく動けるレッスンです。 |

● MOSSA プログラム

| レッスン名 | 定員 | 時間 | 担当 | 内 容 |
|------------------|-----|--------------|------|--|
| M POWER | 15名 | 30/ 45/60 | FUTA | このパーセルプログラムは、素敵な音楽と素晴らしいインストラクターと一緒に、刺激的でやる気の出るグループ環境であなたの主要な筋肉を強化します。スクワット、ランジ、プレスとカール等のシンプルな動作を行うグループパワーは、あらゆる年齢層と体力レベルの方々に適しています。 |
| M GROUP fight | 15名 | 30/ 45/60 | FUTA | この刺激的な60分の格闘技とボクシングの動作のフュージョンが、あなたの心肺機能を次のレベルに引き上げ、あなたの身体を作り、自信を与えてくれます。エネルギーッシュな音楽、素晴らしいインストラクターと環境で、あなたのパンチ、キック、スマイルは止まりません! |
| M GROUP CENTERGY | 15名 | 30/ 45/60 | Rio | ヨガとピラティスの要素を取り入れた動きと、明るく元気の出る音楽があなたのエネルギーを集中させ、ストレスを軽減し、笑顔にしてくれます。ヨガでもピラティスでもない全く新しいプログラム『Group Centergy』。インストラクターと共に新しい自分を見つめましょう。 |

● RADICAL FITNESS プログラム

| レッスン名 | 定員 | 時間 | 担当 | 内 容 |
|--------|-----|-------|------|---|
| UBOUND | 12名 | 30/45 | FUTA | 1人用トランポリンを使用したグループエクササイズ。不安定なトランポリンの弾力面で行なうエクササイズは、心肺機能や体幹（コア）、下半身の筋力を効率的に向上させることができ、その動きはシンプルかつダイナミック! |

| レッスン名 | 定員 | 時間 | 担当 | 内 容 |
|------------------------|-----|--------------|----------|--|
| アンジージャンプ | 12名 | 30/45 | FUTA | すぐ誰でも簡単に飛べる楽しさ!トランポリンプログラムです。ポンプ作用でむくみ改善や心肺持久力・基礎体力向上・体幹部のトレーニングにも! |
| ZUMBA | 18名 | 45/60 | 春名 / 吉岡 | ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ。早いリズムと遅いリズムの曲を組み合わせたダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。 |
| IN-TRINITY JOHNNY's | 7名 | 30/ 45/60 | Rio | 傾斜上のボードの上で、ヨガやストレッチの動きを行い、身体を調整しながら瞑想していきます。 |
| コンディショニングストレッチ | 15名 | 30/45 | FUTA | リラックスした状態で、身体を緩めたり、引き締めたりしながら、気持ちと身体を整えていく、ストレッチエクササイズです。 |
| ボディメンテナンス | 9名 | 30/45 | Rio | 美姿勢・ボディメイク・不調改善・スポーツパフォーマンスアップを目指していくクラスです。 |
| バランスボール | 8名 | 30/ 45/60 | Rio/FUTA | バランスボールやミニボール、マットを使って楽しく運動した後にストレッチをするクラスです。 |
| ストレッチボール | 14名 | 30/ 45/60 | Rio/FUTA | ストレッチボールを使い、全身の筋肉を緩め、背骨の位置をリセットさせます。体が硬い方でもストレッチボールの上に寝転ぶだけ十分です。少しづつ体の変化を感じていただき、姿勢のキレイな体を目指しましょう。 |
| マットピラティス | 10名 | 45/60 | Rio | 体幹を中心に全身の筋肉を鍛えるクラスです。 |
| 骨盤帯 | 9名 | 45/60 | Rio | 呼吸や重心における床反力など体幹の安定性を獲得する、という考え方をベースに骨盤帯が担う役割を理解しながら、その機能性やポジショニングを学び、実践していきます。 |

※プログラム別の定員数となります。2026年2月

1月

ゴルフ&フィットネス ワンポイント 沖浜店

スタジオレッスンプログラム

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|--|--|--|--|---|--|--|
| 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 30 45 23:00 | ストレッチボール & 筋コン  バランスボール  ピラティス  シンプル STEP&ストレッチ  IN-TRINITY JOHNNY G 骨盤帯  ZUMBA 春名  M POWER  ZUMBA 吉岡  IN-TRINITY JOHNNY G 骨盤帯  | ストレッチ &体幹  バーストレッチ  ZUMBA 吉岡  IN-TRINITY JOHNNY G 骨盤帯  ZUMBA 春名  シンプルエアロ plus ボディメイク  アドバンスエアロ & コンディショニング  | ストレッチ &体幹  バーストレッチ  ビギナー姿勢改善 ヨガピラティス  姿勢改善 ヨガピラティス  マットピラティス Rio  GROUP CENTERGY  バラエティー エアロ RIE  | ベースヨガ  ZUMBA 春名  レベルアップ エアロ  週替わりレッスン  マットピラティス Rio  GROUP CENTERGY  バラエティー エアロ RIE  | 10:00 15 30 45 11:00 15 30 45 12:00 15 30 45 13:00 15 30 45 14:00 15 30 45 15:00 15 30 45 16:00 15 30 45 17:00 15 30 45 18:00 15 30 45 19:00 15 30 45 20:00 15 30 45 21:00 15 30 45 22:00 15 30 45 23:00 | コンディショニング ストレッチ  サッカビクス  UBOUND  GROUP fight  サッカビクス  UBOUND  GROUP CENTERGY  バラエティー エアロ RIE  GROUP CENTERGY  |

【ネット予約】で受付となります。

初心者の方でもご参加いただけます。



ネット予約受付
<http://onepoint-yoyaku.resv.jp/>
※パソコンマークの付いた
レッスンが対象です。



週替わり
レッスン
schedule

1月 3日

UBOUND

1月 10日

アンジージャンプ 

1月 17日

UBOUND

1月 24日

アンジージャンプ 

1月 31日

UBOUND

ゴルフ&フィットネスワンポイント 沖浜店 フィットネス レッスン内容

お問い合わせは
tel.088-623-7210

ONE POINT
GOLF&FITNESS

| レッスン名 | 定員 | 時間 | 担当 | 内 容 |
|------------------------|-----|-------|---------|--|
| ストレッチ&体幹 | 15名 | 60 | 檜 | 呼吸を意識したストレッチをしながら体幹を整えます。 |
| バーストレッチ | 8名 | 60 | 檜 | バレエのバーを使用し、背筋を伸ばしきちんと立つ事を意識します。 |
| ストレッチ & バー体幹 | 8名 | 60 | 檜 | ストレッチで体をほぐし、バーを使ったスタンディングで体幹を整えます |
| フラダンス | 15名 | 60 | 大島 | ハワイアンの音楽に癒されながら優雅にシェイプアップ。ウエスト、二の腕を引き締め笑顔をキープすることによってお顔の若返り効果も期待できます。 |
| 姿勢改善ヨガピラティス | 15名 | 60 | Yukiko | 体感やバランスを整え、姿勢の改善に繋げていきます。猫背や骨盤の歪みを整え、身体の凝りもほぐして正しい位置に戻していきます。 |
| ピラティス | 15名 | 60 | 犬飼 | 自重を利用したトレーニングで丁寧に身体を鍛え、バランスのとれたボディに近づけます。 |
| ベーシックヨガ | 15名 | 75 | Chihiro | 日々を気持ちよく心地よい心身で過ごせるように ゆっくりとたくさんの方の酸素を体に導き、大きくゆったりと体を使いながら心身を開いていきます。体をゆっくりと目覚めさせていくようなやさしいヨガです。 |
| シンプルSTEP&ストレッチ | 15名 | 60 | 土岡 | 音楽に合わせ、シンプルな動作でステップ台の昇降運動を繰り返す有酸素運動です。脂肪燃焼、足腰強化に効果的!気持ちよく汗をかいた後は、ストレッチで疲労回復、心身をほぐしましょう。 |
| シンプルエアロplus ボディメイク | 18名 | 60 | 遠藤 | 動きはシンプル!けれども運動量がしっかりあるクラスです。エアロビクスで体力アップ、シェイプアップ。さらにボディラインを整えるエクササイズとコアトレによって、理想のカラダを目指しましょう! |
| アドバンスエアロ& コンディショニング | 15名 | 60 | 遠藤 | エアロビクスに慣れてきた方が、さらにアドバンス(前進・進歩)を目指して、様々な動きにチャレンジするクラスです。基本動作に変化を加えた、より発展した動きを楽しみましょう!しっかり動いたあとは、ストレッチなどで体をコンディショニング。疲れを取り除き、ゆったりとした気持ちで1日を終えましょう。 |
| レベルアップエアロ | 15名 | 60 | 脇田 | エアロビクスの動きに慣れ、コンビネーションを楽しむクラスです。 |
| バラエティーエアロ | 15名 | 60 | RIE | エアロビクスの動きの組み合わせを楽しみながら、全身を動かす有酸素運動です。音楽に合わせて気持ち良く汗を流しましょう。 |
| ストレッチボール&筋コン | 14名 | 60 | FUTA | ストレッチボールを使い全身のバランスを整えます。また姿勢改善に繋がる筋肉のコンディショニングを行います。 |
| サッカビクス | 10名 | 45/60 | FUTA | スポーツの動きにフィットネスの要素を取り入れて楽しく動けるレッスンです。 |

● MOSSA プログラム

| レッスン名 | 定員 | 時間 | 担当 | 内 容 |
|------------|-----|--------------|------|--|
| M POWER | 15名 | 30/ 45/60 | FUTA | このパーセルプログラムは、素敵な音楽と素晴らしいインストラクターと一緒に、刺激的でやる気の出るグループ環境であなたの主要な筋肉を強化します。スクワット、ランジ、プリスとカール等のシンプルな動作を行うグループパワーは、あらゆる年齢層と体力レベルの方々に適しています。 |
| M fight | 15名 | 30/ 45/60 | FUTA | この刺激的な60分の格闘技とボクシングの動作のフュージョンが、あなたの心肺機能を次のレベルに引き上げ、あなたの身体を作り、自信を与えてくれます。エネルギーッシュな音楽、素晴らしいインストラクターと環境で、あなたのパンチ、キック、スマイルは止まりません! |
| M CENTERGY | 15名 | 30/ 45/60 | Rio | ヨガとピラティスの要素を取り入れた動きと、明るく元気の出る音楽があなたのエネルギーを集中させ、ストレスを軽減し、笑顔にしてくれます。ヨガでもピラティスでもない全く新しいプログラム『Group Centergy』。インストラクターと共に新しい自分を見つめましょう。 |

● RADICAL FITNESS プログラム

| レッスン名 | 定員 | 時間 | 担当 | 内 容 |
|--------|-----|-------|------|---|
| UBOUND | 12名 | 30/45 | FUTA | 1人用トランポリンを使用したグループエクササイズ。不安定なトランポリンの弾力面で行なうエクササイズは、心肺機能や体幹（コア）、下半身の筋力を効率的に向上させることができ、その動きはシンプルかつダイナミック! |

| レッスン名 | 定員 | 時間 | 担当 | 内 容 |
|------------------------|-----|--------------|----------|--|
| アンジージャンプ | 12名 | 30/45 | FUTA | すぐ誰でも簡単に飛べる楽しさ!トランポリンプログラムです。ポンプ作用でむくみ改善や心肺持久力・基礎体力向上・体幹部のトレーニングにも! |
| ZUMBA | 18名 | 45/60 | 春名 / 吉岡 | ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズ。早いリズムと遅いリズムの曲を組み合わせたダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。 |
| IN-TRINITY JOHNNY's | 7名 | 30/ 45/60 | Rio | 傾斜上のボードの上で、ヨガやストレッチの動きを行い、身体を調整しながら瞑想していきます。 |
| コンディショニングストレッチ | 15名 | 30/45 | FUTA | リラックスした状態で、身体を緩めたり、引き締めたりしながら、気持ちと身体を整えていく、ストレッチエクササイズです。 |
| ボディメンテナンス | 9名 | 30/45 | Rio | 美姿勢・ボディメイク・不調改善・スポーツパフォーマンスアップを目指していくクラスです。 |
| バランスボール | 8名 | 30/ 45/60 | Rio/FUTA | バランスボールやミニボール、マットを使って楽しく運動した後にストレッチをするクラスです。 |
| ストレッチボール | 14名 | 30/ 45/60 | Rio/FUTA | ストレッチボールを使い、全身の筋肉を緩め、背骨の位置をリセットさせます。体が硬い方でもストレッチボールの上に寝転ぶだけ十分です。少しづつ体の変化を感じていただき、姿勢のキレイな体を目指しましょう。 |
| マットピラティス | 10名 | 45/60 | Rio | 体幹を中心に全身の筋肉を鍛えるクラスです。 |
| 骨盤帯 | 9名 | 45/60 | Rio | 呼吸や重心における床反力など体幹の安定性を獲得する、という考え方をベースに骨盤帯が担う役割を理解しながら、その機能性やポジショニングを学び、実践していきます。 |

※プログラム別の定員数となります。2026年1月