11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

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。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
バランスボール	ストレッチ&体幹	ストレッチ&体幹	ストレッチ&バー体幹	ベーシックヨガ	IN-TRINITY JOHNNY G（呼吸）	KOBA トレ
ZUMBA 春名	フラダンス	バーストレッチ	ビギナー姿勢改善ヨガピラティス	ZUMBA 春名	マットピラティス Rio	GROUP POWER
ピラティス	IN-TRINITY JOHNNY G		姿勢改善ヨガピラティス	レベルアップエアロ	GROUP CENTERGY	GROUP fight
シンプル STEP&ストレッチ					週替わりレッスン	サッカビクス
						コンディショニングストレッチ
IN-TRINITY JOHNNY G	GROUP POWER	シンプルエアロplusボディメイク	マットピラティス Rio	UBOUND	ZUMBA 吉岡	
ZUMBA 吉岡	GROUP fight	アドバンスエアロ&コンディショニング	GROUP CENTERGY	バラエティーエアロ RIE	サッカビクス	

初心者の方でもご参加いただけます。

週替わりレッスン schedule

11月 7日
バランスボール

11月 14日
アンジージャンプ

11月 21日
バランスボール

11月 28日
アンジージャンプ

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。
ストレッチポール&筋コン	14名	60	FUTA	ストレッチポ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
GROUP POWER	15名	30/ 45/60	FUTA	このバーベルプログラムは、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。
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!
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発見しましょう。

●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すぎる!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 G	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。
KOBA トレ	5名	30/45	FUTA	ストレッチポールやチューブ、専用マットを使ってカラダの軸の獲得に重要な体幹トレーニングを行うクラスです。
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。
ストレッチポール	14名	30/ 45/60	Rio/FUTA	ストレッチポールを使い、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ポールの上に寝転ぶだけで十分です。少しず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11月

10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

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。



初心者の方でもご参加いただけます。

週替わりレッスン schedule

10月 3日
アンジージャンプ

10月 10日
バランスボール

10月 17日
アンジージャンプ

10月 24日
バランスボール

10月 31日
アンジージャンプ

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。
ストレッチポール&筋コン	14名	60	FUTA	ストレッチポ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
GROUP POWER	15名	30/ 45/60	FUTA	このバーベルプログラムは、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。
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!
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発見しましょう。

●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すぎる!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 G	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。
KOBA トレ	5名	30/45	FUTA	ストレッチポールやチューブ、専用マットを使ってカラダの軸の獲得に重要な体幹トレーニングを行うクラスです。
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。
ストレッチポール	14名	30/ 45/60	Rio/FUTA	ストレッチポールを使い、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ポールの上に寝転ぶだけで十分です。少しず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10月