

oaoa フィットネス&ヨガ オアオア

2022年8月11日(木・祝)・15日(月)特別スケジュール

8月10日 (水)	8月11日(木・祝) 祝日特別スケジュール	8月12日 ~14日	8月15日(月) お盆特別営業・特別スケジュール	8月16日 (火)
10:00				10:00
10:30	ヨガエクササイズ ボディバランス 10:00~11:00 尾崎克仁		スタジオ貸出 10:30~11:00	10:30
11:00				11:00
11:30	正しく筋肉を使う歩き方・姿勢改善 ウォーキングレッスン 11:30~12:30 Yoko		スタジオ貸出 11:15~11:45	11:30
12:00			スタジオ貸出 12:00~12:30	12:00
12:30				12:30
13:00	格闘技エクササイズ ボディコンバット 13:00~14:00 HARUKA		有酸素トレーニング ボディアタック No.60~99 13:00~14:00 尾崎克仁	13:00
13:30				13:30
14:00				14:00
14:30	ダンスエクササイズ ボディジャム 14:30~15:30 HARUKA		有酸素トレーニング ボディアタック No.100~ 14:30~15:30 篠田裕太 × Kozzi	14:30
15:00				15:00
15:30				15:30
16:00	下半身トレーニングの王道スクワットを いろんなバリエーションで30分続けるクラス スクワッツ 16:00~16:30 尾崎克仁		格闘技エクササイズ ボディコンバット No.30~49 16:00~17:00 尾崎克仁	16:00
16:30				16:30
17:00	有酸素トレーニング ボディアタック 17:00~18:00 篠田裕太			17:00
17:30			格闘技エクササイズ ボディコンバット No.80~ 17:30~18:30 尾崎克仁 × 篠田裕太	17:30
18:00				18:00
18:30	バーベルトレーニング ボディパンプ 18:30~19:30 尾崎克仁			18:30
19:00			ヨガエクササイズ ボディバランス 19:00~20:00 尾崎克仁	19:00
19:30				19:30
20:00	格闘技エクササイズ ボディコンバット 20:00~21:00 尾崎克仁			20:00
20:30				20:30
21:00				21:00
21:30	ダンスエクササイズ ボディジャム 21:30~22:30 todo			21:30
22:00				22:00
22:30				22:30

通常営業・通常スケジュール

通常営業・通常スケジュール

通常営業・通常スケジュール

- … 通常料金 ゴールド・レギュラー・ビギナー会員/500円 スポット会員/1000円
- … 特別料金 ゴールド・レギュラー・ビギナー会員/1000円 スポット会員/1500円
- … スタジオ貸出通常料金 ゴールド・レギュラー会員/500円 スポット・ビギナー会員/1000円
- 緑の枠 … ゴールド会員の方のみお子様あずかり可能

※ 参加料金は現金・会費会員マンスリーサービスチケット・回数券のいずれかでお支払いいただけます。