

oaoa フィットネス&ヨガ オアオア 2024年12月のタイムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:30						
10:00	バーベルトレーニング ボディパンプ 10:00~11:00 尾崎克仁		ヨガエクササイズ ボディバランス 10:00~11:00 尾崎克仁			
10:30					カラダが硬い人の ストレッチ 10:30~11:30 尾崎克仁	ヨガエクササイズ ボディバランス 10:30~11:30 尾崎克仁
11:00						
11:30	ダンスエクササイズ ボディジャム 11:30~12:30 尾崎克仁	骨盤調整ヨガ 11:30~12:30 東正美	バーベルトレーニング ボディパンプ 11:30~12:30 篠田裕太	格闘技エクササイズ ボディコンバット 11:30~12:15 尾崎克仁		
12:00					バーベルトレーニング ボディパンプ 12:00~13:00 篠田裕太	ズンバ 12:00~12:45 安藤俊孝
12:30						
13:00			H.I.I.Tトレーニング グリット 13:00~13:30 篠田裕太			
13:30					格闘技エクササイズ ボディコンバット 13:30~14:30 尾崎克仁	有酸素トレーニング ボディアタック 13:15~14:15 尾崎克仁
14:00						
14:30						
15:00					H.I.I.Tトレーニング グリット 15:00~15:30 篠田裕太	バーベルトレーニング ボディパンプ 14:45~15:45 尾崎克仁
15:30						
16:00				ヨガエクササイズ ボディバランス 15:45~16:30 尾崎克仁	ズンバ 16:00~16:45 安藤俊孝	
16:30						カラダが硬い人の ストレッチ 16:15~17:15 尾崎克仁
17:00						
17:30					燃焼バイク 17:15~17:45 尾崎克仁	
18:00	はじめての リラックスヨガ 18:00~19:00 東正美					
18:30		ヨガエクササイズ ボディバランス 18:30~19:30 尾崎克仁	格闘技エクササイズ ボディコンバット 19:00~20:00 ゆりな	ヨガエクササイズ ボディバランス 18:30~19:30 篠田裕太	ダンスエクササイズ ボディジャム 18:30~19:30 todo	
19:00						
19:30	ダンスエクササイズ ボディジャム 19:30~20:15 尾崎克仁					
20:00		格闘技エクササイズ ボディコンバット 20:15~21:00 尾崎克仁	バーベルトレーニング ボディパンプ 20:30~21:30 ゆりな	格闘技エクササイズ ボディコンバット 20:00~20:45 渡邊昂汰		
20:30	H.I.I.Tトレーニング グリット 20:45~21:15 篠田裕太					
21:00		バーベルトレーニング ボディパンプ 21:30~22:30 尾崎克仁	H.I.I.Tトレーニング グリット 22:00~22:30 篠田裕太	有酸素トレーニング ボディアタック 21:30~22:30 篠田裕太		
21:30						
22:00	格闘技エクササイズ ボディコンバット 21:45~22:30 篠田裕太					
22:30						

定休日



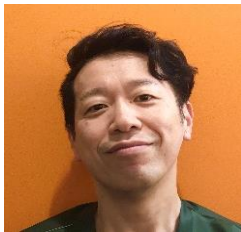
クラスは全て予約制です。
 予約ページ（左のQRコード）で受付します。
 ゴールド会員の方は2週間前から先行予約、レギュラー・ビギナー・スポット・体験の方は1週間前から通常予約。
 定員に達したクラスはキャンセル待ち予約となります。

クラスの参加料金は会員プランによって異なります。

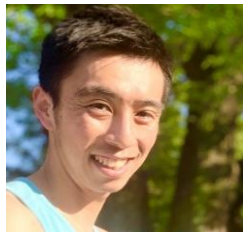
	(黄色) 30分クラス	(青色) 45分・60分・バイククラス	(紫色) 特別クラス
ゴールド会員	0円	500円	1000円
レギュラー会員	0円	500円	1000円
スポット会員	1200円	1800円	2400円
ビギナー会員	1000円	1000円	1500円

(緑枠) …ゴールド会員特典お子様お預かりクラス。(あらかじめお子様のご登録が必要です。)

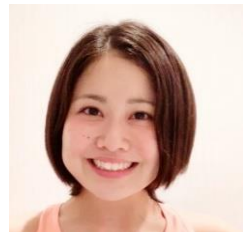
インストラクター



心優しき店長
尾崎克仁



篠田裕太



todo



ゆりな



安藤俊孝



東正美



渡邊昂汰

ヨガ

はじめてのリラックスヨガ 担当：東正美 火曜18:00~19:00
はじめての方も安心してできるポーズでゆっくりと動いて心も体もリラックスします。

骨盤調整ヨガ 担当：東正美 水曜11:30~12:30
正しい姿勢と呼吸を意識してゆっくりと動き骨盤を調整していきます。
胸や頭の位置が上がり美しい姿勢をキープする筋肉も鍛えていきます。

「ボディバランス」… ヨガエクササイズ
ヨガの動きをベースにしたレスミルズ考案の「NEW YOGA」を音楽にあわせて行う
心と体のバランスを整えるコンディショニングプログラムです。

「ボディアタック」… 有酸素トレーニング

シェイプアップに有効なスポーツトレーニングの動きを音楽にあわせて行います。
最大730kcal(※)を燃焼させるトレーニングは、達成感で一杯にしてくれます。(※)個人差があります。レスミルズ公式HPより引用しております。

「ボディコンバット」… 格闘技エクササイズ

ボクシング・空手・テコンドーなど格闘技の動きを音楽にあわせて行います。
最大740kcal(※)燃焼させ非日常の動きでストレスも発散します。(※)個人差があります。レスミルズ公式HPより引用しております。

「ボディパンプ」… バーベルトレーニング

簡易バーベルを音楽にあわせて上げ下げする全身を鍛え引き締めるトレーニングプログラムです。

「グリット」… H.I.I.Tトレーニング

高強度で心拍数をコントロールし短時間で集中して高い脂肪燃焼効果が得られるチャレンジトレーニングです。

「ボディジャム」… ダンスエクササイズ

ハウス、ヒップホップ、トラップミュージック、EDMなど様々な音楽にあわせてダンスをするダンスプログラムです。

「ズンバ」… ダンスエクササイズ

ラテン音楽を中心にK-POPやJ-POPなどさまざまな世界中の音楽で行われるダンスプログラム

「燃焼バイク」… バイクトレーニング

フィットネスバイクを漕いで脂肪を燃やしていくプログラム。膝や腰への負担が少なく運動を続けやすい。
下半身はもちろん、体幹、背中や二の腕の筋肉をたくさん使い引き締め効果も期待できます。

