

oaoa フィットネス&ヨガ オアオア 2024年6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	骨盤調整ヨガ 10:00~11:00 東正美	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				ヒップシェイプ 10:30~11:00 尾崎克仁	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	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	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		燃焼バイク 12:45~13:15 尾崎克仁	H.I.Tトレーニング グリット 13:00~13:30 篠田裕太	ヨガエクササイズ ボディバランス 12:45~13:30 尾崎克仁		
13:30					有酸素トレーニング ボディアタック 13:30~14:30 篠田裕太	有酸素トレーニング ボディアタック 13:15~14:15 masaQ
14:00						
14:30	スタジオ貸出 14:30~15:00	スタジオ貸出 14:30~15:00		スタジオ貸出 14:30~15:00		
15:00					格闘技エクササイズ ボディコンバット 15:00~15:45 尾崎克仁	ダンスエクササイズ ボディジャム 14:45~15:45 尾崎克仁
15:30	スタジオ貸出 15:15~15:45	スタジオ貸出 15:15~15:45		スタジオ貸出 15:15~15:45		
16:00	スタジオ貸出 16:00~16:30	スタジオ貸出 16:00~16:30		スタジオ貸出 16:00~16:30	H.I.Tトレーニング グリット 16:15~16:45 篠田裕太	燃焼バイク 16:15~16:45 尾崎克仁
16:30						
17:00	スタジオ貸出 16:45~17:15	スタジオ貸出 16:45~17:15		スタジオ貸出 16:45~17:15		
17:30					ズンバ 17:15~18:00 安藤俊孝	
18:00	はじめての リラックスヨガ 18:00~19:00 東正美	ヨガエクササイズ ボディバランス 18:00~18:45 尾崎克仁				
18:30				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			格闘技エクササイズ ボディコンバット 19:00~20:00 ゆりな			
19:30	ダンスエクササイズ ボディジャム 19:15~20:00 尾崎克仁	ズンバ 19:15~20:00 me.				
20:00						
20:30	H.I.Tトレーニング グリット 20:30~21:00 篠田裕太	格闘技エクササイズ ボディコンバット 20:20~21:05 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			
21:00						
21:30	格闘技エクササイズ ボディコンバット 21:30~22:30 篠田裕太	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.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		
22:00						
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	(ピンク色) スタジオ貸出(※)
ゴールド会員	0円	500円	1000円	1枠目1000円 2枠目以降500円
レギュラー会員	0円	500円	1000円	1枠目1000円 2枠目以降500円
スポット会員	1200円	1800円	2400円	1枠目1800円 2枠目以降1200円
ビギナー会員	1000円	1000円	1500円	1枠目1000円 2枠目以降500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。)