

oaoa フィットネス&ヨガ オアオア 2023年11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 <b>ボディパンプ</b> 10:00~11:00 尾崎克仁	<b>からだスッキリ 爽快ヨガ</b> 10:00~11:00 Yoko	ヨガエクササイズ <b>ボディバランス</b> 10:00~11:00 尾崎克仁	バーベルトレーニング <b>ボディパンプ</b> 10:00~11:00 尾崎克仁		ヨガエクササイズ <b>ボディバランス</b> 10:30~11:30 尾崎克仁
10:30						<b>カラダが硬い人の ストレッチ</b> 10:30~11:30 尾崎克仁	
11:00				H.I.I.Tトレーニング			
11:30				<b>グリット</b> 11:30~12:00 篠田裕太			
12:00		ダンスエクササイズ <b>ボディジャム</b> 11:30~12:30 尾崎克仁	格闘技エクササイズ <b>ボディコンバット</b> 11:30~12:30 尾崎克仁		格闘技エクササイズ <b>ボディコンバット</b> 11:30~12:15 尾崎克仁		
12:30						バーベルトレーニング <b>ボディパンプ</b> 12:00~13:00 篠田裕太	<b>ズンバ</b> 12:00~12:45 安藤俊孝
13:00			バーベルトレーニング <b>ボディパンプ</b> 13:00~13:30 尾崎克仁		ヨガエクササイズ <b>ボディバランス</b> 12:45~13:30 尾崎克仁		
13:30						有酸素トレーニング <b>ボディアタック</b> 13:30~14:30 篠田裕太	有酸素トレーニング <b>ボディアタック</b> 13:30~14:30 週替わり(※2)
14:00							
14:30		<b>スタジオ貸出</b> 14:30~15:00	<b>スタジオ貸出</b> 14:30~15:00		<b>スタジオ貸出</b> 14:30~15:00		
15:00						格闘技エクササイズ <b>ボディコンバット</b> 14:50~15:50 尾崎克仁	ダンスエクササイズ <b>ボディジャム</b> 15:00~16:00 尾崎克仁
15:30		<b>スタジオ貸出</b> 15:15~15:45	<b>スタジオ貸出</b> 15:15~15:45		<b>スタジオ貸出</b> 15:15~15:45		
16:00		<b>スタジオ貸出</b> 16:00~16:30	<b>スタジオ貸出</b> 16:00~16:30		<b>スタジオ貸出</b> 16:00~16:30	H.I.I.Tトレーニング <b>グリット CA</b> 16:10~16:40 篠田裕太	
16:30							
17:00		<b>スタジオ貸出</b> 16:45~17:15	<b>スタジオ貸出</b> 16:45~17:15		<b>スタジオ貸出</b> 16:45~17:15		
17:30			<b>スタジオ貸出</b> 17:30~18:00		<b>スタジオ貸出</b> 17:30~18:00	<b>ズンバ</b> 17:15~18:00 安藤俊孝	
18:00		<b>はじめてのヨガ</b> 18:00~19:00 すず					
18:30			ヨガエクササイズ <b>ボディバランス</b> 18:30~19:30 尾崎克仁			ダンスエクササイズ <b>ボディジャム</b> 18:30~19:30 todo	
19:00				格闘技エクササイズ <b>ボディコンバット</b> 19:15~20:00 ゆりな	ヨガエクササイズ <b>ボディバランス</b> 19:15~20:00 Yoko		
19:30		ダンスエクササイズ <b>ボディジャム</b> 19:15~20:00 尾崎克仁					
20:00			格闘技エクササイズ <b>ボディコンバット</b> 20:00~20:45 me.			<b>むくみ解消ヨガ</b> 20:00~21:00 saya	
20:30		H.I.I.Tトレーニング <b>グリット ST</b> 20:30~21:00 篠田裕太		バーベルトレーニング <b>ボディパンプ</b> 20:20~21:05 ゆりな	格闘技エクササイズ <b>ボディコンバット</b> 20:30~21:30 篠田裕太		
21:00							
21:30		ヨガエクササイズ <b>ボディバランス</b> 21:30~22:30 篠田裕太	バーベルトレーニング <b>ボディパンプ</b> 21:15~22:15 me.	有酸素トレーニング <b>ボディアタック</b> 21:30~22:30 篠田裕太			
22:00					H.I.I.Tトレーニング <b>グリット週替り(※1)</b> 22:00~22:30 篠田裕太		
22:30							



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。

※1) 毎週金曜日	グリット週替り	※2) 毎週日曜日	ボディアタック担当者
11月3日(金)	グリットST	11月5日(日)	masaQ
11月10日(金)	グリットCA	11月12日(日)	me.
11月17日(金)	グリットAT	11月19日(日)	masaQ
11月24日(金)	グリットST	11月26日(日)	me.

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	500円	1500円	2000円	1枠目1500円 2枠目以降1000円
ビギナー会員	500円	500円	1000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。)

## インストラクター



心優しき店長  
尾崎克仁



篠田裕太



Yoko



todo



Saya



ゆりな



me.



すず



安藤俊孝



masaQ

## ヨガ

### はじめてのヨガ

担当：すず

火曜18:00~19:00

はじめてヨガにチャレンジする方はもちろん、慣れている方もシンプルなポーズで一つ一つの動きと流れを確認しながらゆったりとした呼吸で日曜日の朝を心地よく迎えます。

### からだスッキリ爽快ヨガ

担当：Yoko

水曜10:00~11:00

ゆったりと呼吸をしながら大きな筋肉を使うヨガのポーズで体を中から温めます。肩まわり腰まわりから体全体を温めてほぐし日々の不調を改善します。

### むくみ解消ヨガ

担当：saya

土曜10:30~11:30

呼吸を深めながら肩周りや股関節をほぐします。血行を良くしてむくみを解消し全身をスッキリさせていきます。

### 「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

## 「グリット」… H.I.I.Tトレーニング

高強度のインターバルトレーニングで短時間でハードに追い込みます。

体力向上、脂肪燃焼などなど効果は絶大!



## スタジオ貸出



お申込みの方を含め4人までのグループで使っていただけます。

※利用目的は運動やリラクゼーションなど体づくりを目的とすることに限りです。

※ご利用中でも体づくり以外の目的でのご利用を発見した場合は

利用の中止をお伝えする場合がございます。

その場合はすみやかにスタッフの指示に従いご利用を中止してください。

その際の返金はいたしません。

※営利目的や商用利用はお断りいたします。