

oaoa フィットネス&ヨガ オアオア 2023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	燃焼バイク 10:00~10:30 尾崎克仁	お尻引締・下半身強化 ヒップシェイプ トレーニング 10:00~10:45 篠田裕太	バーベルトレーニング ボディパンプ 10:00~11:00 尾崎克仁		
10:30			バーベルトレーニング ボディパンプ 11:00~11:30 尾崎克仁	H.I.I.Tトレーニング グリット 11:15~11:45 篠田裕太		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	ゆったりヨガ 12:00~12:45 todo		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					ヨガエクササイズ ボディバランス 12:45~13:30 尾崎克仁		
13:00							
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 13:30~14:30 週替わり(※2)
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 14:50~15:50 尾崎克仁	ダンスエクササイズ ボディジャム 15:00~16:00 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.I.Tトレーニング グリットCA 16:10~16:40 篠田裕太	
16:30							燃焼バイク 16:30~17:00 尾崎克仁
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							
18:30	はじめてのヨガ 18:00~19:00 すず		ヨガエクササイズ ボディバランス 18:30~19:30 尾崎克仁		ヨガエクササイズ ボディバランス 18:30~19:00 尾崎克仁	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 19:15~20:00 尾崎克仁			格闘技エクササイズ ボディコンバット 19:15~20:00 ゆりな	燃焼バイク 19:30~20:00 尾崎克仁		
20:00			格闘技エクササイズ ボディコンバット 20:00~20:45 me.				
20:30	H.I.I.Tトレーニング グリットST 20:30~21:00 篠田裕太			バーベルトレーニング ボディパンプ 20:20~21:05 ゆりな	格闘技エクササイズ ボディコンバット 20:30~21:30 篠田裕太	むくみ解消ヨガ 20:00~21:00 saya	
21:00							
21:30			バーベルトレーニング ボディパンプ 21:15~22:15 me.				
22:00	ヨガエクササイズ ボディバランス 21:30~22:30 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		H.I.I.Tトレーニング グリット週替り(※1) 22:00~22:30 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・ピギナー・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
12月1日(金)	グリットST	12月3日(日)	masaQ
12月8日(金)	グリットCA	12月10日(日)	未定
12月15日(金)	グリットAT	12月17日(日)	masaQ
12月22日(金)	グリットST	12月24日(日)	masaQ
12月29日(金)	特別営業	12月31日(日)	特別営業

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	500円	1500円	2000円	1枠目1500円 2枠目以降1000円
ピギナー会員	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



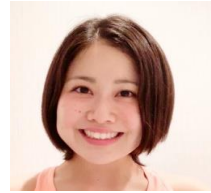
心優しき店長
尾崎克仁



篠田裕太



Yoko



todo



Saya



ゆりな



me.



すず



安藤俊孝



masaQ

ヨガ

ゆったりヨガ 担当：todo 水曜12:00~12:45

忙しかった午前をリセット、午後からまたがんばれる心と体に！
ゆったりとしたヨガの動きと呼吸でじぶん時間を過ごします。

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心地良く行います。

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.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引き締め効果も期待できます。



スタジオ貸出



お申込みの方を含めグループでも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。