

# はじめての方 大歓迎! oaoaでフィットネスデビュー

3月20日(水・祝) 10:00~11:00  
骨盤調整ヨガ

ヨガのシンプルなポーズを  
ゆったりとした呼吸と共に  
行います。  
骨盤まわりの筋肉をほぐし  
下半身の筋肉をしっかりと  
つけていきます。



3月20日(水・祝) 11:30~12:00  
格闘技エクササイズ

エキサイティングな音楽に  
あわせてパンチやキックな  
ど格闘技の動きを行います。  
全身引き締めやストレス解  
消に効果的です。



初回利用から4週間グループレッスン参加料金が1クラス1000円

※グリットのみ参加料金1500円 ※イベントクラスなどは参加料金が変わります。



**バーベルトレーニング  
ボディバンプ**  
音楽にあわせてウエイトを上げ下げする筋力トレーニング  
全身を引き締め、代謝を上げ痩せやすい体をつくりま



**格闘技エクササイズ  
ボディコンバット**  
音楽にあわせてパンチやキック等格闘技の動きをするトレーニング  
非日常の動きでストレス解消するとともに体を引き締めま



**HIITトレーニング  
グリット**  
高強度のインターバルトレーニング  
30分の時短で効率良く運動後も脂肪を燃やし続け引き締まった体をつくりま

**ダンスエクササイズ  
ズンバ/ボディジャム**  
最新のヒットチャートやメジャーな音楽にあわせて楽しく踊りながら滝汗!



**有酸素トレーニング  
ボディアタック**  
スポーツトレーニングの動きを音楽にあわせて行うトレーニング  
最後までやりきった達成感クラスの一体感が最高!



**ヨガエクササイズ  
ヨガ/ボディバランス**  
ゆったりとした動きと深い呼吸で心と身体を整えていきます。  
全身の筋持久力を高め代謝をあげていきます。



**oaoa フィットネス&ヨガ オアオア**

〒466-0064

愛知県名古屋市昭和区鶴舞2-7-11 渡辺第一ビル202

電話番号：052-829-0177

Eメール：oaoa@oaoa-fitness.com

ホームページ：http://www.oaoa-fitness.com

インスタグラム：@oaoa\_fitness



**oaoa**  
フィットネス&ヨガ オアオア

心も体も健康になれる新しい趣味を見つけませんか？

# 3月20日(水・祝)春分の日 グループクラス体験会



3月20日(水・祝)グループクラスの「ヨガ」と「格闘技エクササイズ」の体験会を行います。

気持ちよく体を動かして、心も体も健康になれる新しい趣味を見つけませんか？

oaoaに初めてご来店される方でこのチラシをご持参の方は  
通常1クラス体験料金1000円のところ

**50%OFFの500円**で参加していただけます。

さらに、ヨガと格闘技エクササイズの2クラス参加の場合は

**2クラスで700円**とお得！

この機会にぜひご参加ください。



## 姿勢改善・疲労回復 骨盤調整ヨガ



担当：東正美

- 日時  
3月20日(水・祝)  
10:00~11:00
- 内容  
ヨガのシンプルなポーズをゆったりとした呼吸と共に  
行います。  
骨盤まわりの筋肉をほぐし  
下半身の筋肉をしっかりと  
つけていきます。

## ストレス解消・全身引き締め 格闘技エクササイズ ボディコンバット



担当：尾崎克仁  
(oaoa店長)

- 日時  
3月20日(水・祝)  
11:30~12:00
- 内容  
エキサイティングな音楽に  
あわせてパンチやキック  
など格闘技の動きを行う  
クラスです。  
全身の引き締めや  
ストレス解消に効果的です。

### 【参加要項】

フィットネス未経験や初心者の16歳以上の方

### 【クラス内容】

インストラクターが丁寧にわかりやすく動きをお伝えしますのではじめての方も安心。  
気持ち良くカラダを動かしましょう。

### 【体験料金】

1クラス500円(税込) 2クラス参加で700円(税込)

### 【持ち物】

- 動きやすい服装 ●室内用シューズ ●汗ふき用タオル
- 水分補給用ドリンク(店内でも水・スポーツドリンクを販売しております) ●体験料金

### 【予約】

すべてのクラスは予約専用ページかお電話にて予約を受付けます。

予約専用ページ [https://select-type.com/rsv/?id=iWxUFxxML5E&c\\_id=80501](https://select-type.com/rsv/?id=iWxUFxxML5E&c_id=80501) (右上のQRコードから)

電話番号 052-829-0177

※ご予約は1週間前から受付します。

※お電話は営業時間内のみ、また、クラス中など対応しかねる場合がございます。

※定員に達した場合、キャンセル待ちのご予約は予約専用ページからのみご予約が可能です。

キャンセルが出た場合はメールでその旨をお伝えいたします。

