

oaoa フィットネス&ヨガ オアオア
 2022年11月23日(水・祝) 祝日特別営業・スケジュール

11月22日(火)	11月23日(水・祝) 勤労感謝の日特別スケジュール	11月24日(木)
	10:00 1日のはじまりをスッキリ爽快にスタート! からだスッキリ爽快ヨガ 10:00~11:00 Yoko	10:00
	11:30 体の奥の筋肉にも感謝! はじめてのピラティス 11:30~12:30 Yoko	11:30
	13:00 インストラクター養成コース ヨガ ベーシックコース 13:00~17:00	13:00
	17:30 あの大好評企画が帰ってきた! 下半身トレーニング・スクワットをし続ける30分 スクワッツ 17:30~18:00 尾崎克仁	17:30
	18:30 有酸素トレーニング ボディアタック 18:30~19:30 Kozzi	18:30
	20:00 格闘技エクササイズ ボディコンバット 20:00~21:00 篠田裕太	20:00
	21:30 ダンスエクササイズ ボディジャム 21:30~22:30 todo	21:30
	22:30	22:30

通常営業・通常スケジュール

通常営業・通常スケジュール

通常料金
 緑の枠
 インストラクター養成コース

通常料金 ゴールド・レギュラー・ビギナー会員/500円 スポット会員/1500円
 ゴールド会員の方のみお子様あずかり可能
 インストラクター養成コース 詳しくはホームページをご覧ください。

※ 参加料金は現金・会費会員マンスリーサービスチケット・回数券のいずれかでお支払いいただけます。