

# 9月15日(月・祝) oaoa 秋の体験会

## 新しいわくわくはじめませんか？

9月15日(月・祝) 10:30~11:00

バーベルトレーニング「ボディパンプ」



簡易バーベルを音楽にあわせて上げ下げして全身の筋肉を鍛え引き締めるトレーニングプログラム。バーベルの重さを選ぶのではじめての方も安心してトレーニングできます。

9月15日(月・祝) 11:30~12:00

格闘技エクササイズ「ボディコンバット」



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うトレーニングプログラム。格闘技の経験は必要ありません。仮想の相手にパンチやキックをする時に身体をひねることでウエストを引き締め強い体幹を作ります。

9月15日(月・祝) 12:30~13:00

体幹トレーニング「レズミルズピラティス」



体幹を鍛え柔軟性を高めるピラティスに最新の運動化学を融合させたマインドボディワークアウト。姿勢改善や筋力アップを目指して日常生活をよりアクティブにより楽しく過ごしていきましょう。

はじめての方  
大歓迎！

### 【日時・クラス】

9月15日(月・祝)

- 10:30~11:00 バーベルトレーニング「ボディパンプ」 全身を引き締めたい方にオススメ
- 11:30~12:00 格闘技エクササイズ「ボディコンバット」 ストレス解消したい方にオススメ
- 12:30~13:00 体幹トレーニング「レズミルズピラティス」 日常生活をよりアクティブにしたい方にオススメ

### 【参加要項】

16歳以上で

新しいことを初めて日々の生活にわくわくしたいと思う方

健康でいたい、筋肉をつけたい、痩せたい、趣味を見つけたい 等々今の体を変えたい方

フィットネス未経験者や初心者の方大歓迎です。

### 【持ち物】

- 動きやすい服装 ●汗ふき用タオル ●室内用シューズ(LMピラティスは不要)
- 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(1クラス1000円 2クラス1800円 3クラス2500円)

### 【ご予約】

全クラスご予約は1週間前から予約専用ページ(右のQRコードから)にて受付けます。

※定員に達した場合、キャンセル待ちのご予約も予約専用ページよりご予約が可能です。

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。



oaoa心優しき店長  
尾崎克仁

oaoaは少人数で行うグループレッスンとパーソナルトレーニングに特化したフィットネススタジオです。

『だれでも気軽に楽しめる！だから続けられる！！だから効果を出しやすい！！』がコンセプト。

はじめての方や慣れていない方が運動を続けるにはそれが楽しめるものであることが重要です。

楽しいことは続きます。続ければ運動の効果を感じやすくなります。

oaoaはだれでも気軽に楽しみながら運動ができるフィットネススタジオを目指しています。