

oaoa フィットネス&ヨガ オアオア 2026年3月のタイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30								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		ヨガエクササイズ ボディバランス 10:00~11:00 尾崎克仁				10:00
10:30							ヨガエクササイズ ボディバランス 10:30~11:15 ゆりな	10:30
11:00							LMピラティス 11:30~12:00 ゆりな	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	体幹トレーニング LMピラティス 12:00~12:30 尾崎克仁	バーベルトレーニング ボディパンプ 11:30~12:30 篠田裕太	有酸素トレーニング ボディアタック 11:30~12:15 尾崎克仁	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 12:15~13:00 安藤俊孝	11:30
12:00								12:00
12:30		体幹トレーニング LMピラティス 13:00~13:30 尾崎克仁	格闘技エクササイズ ボディコンバット 13:00~13:45 尾崎克仁	H.I.I.Tトレーニング グリット 13:00~13:30 篠田裕太	カラダが硬い人の ストレッチ 12:45~13:45 尾崎克仁			12:30
13:00								13:00
13:30						格闘技エクササイズ ボディコンバット 13:30~14:30 尾崎克仁	バーベルトレーニング ボディパンプ 13:30~14:30 ゆりな	13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00						H.I.I.Tトレーニング グリット 15:00~15:30 篠田裕太	有酸素トレーニング ボディアタック 15:00~16:00 尾崎克仁	15:00
15:30								15:30
16:00						ととのえる リカバリーヨガ 16:00~16:45 みやび	カラダが硬い人の ストレッチ 16:30~17:30 尾崎克仁	16:00
16:30								16:30
17:00						燃焼バイク 17:15~17:45 尾崎克仁		17:00
17:30								17:30
18:00		骨盤調整ヨガ 18:00~19:00 東正美						18:00
18:30			ヨガエクササイズ ボディバランス 18:45~19:45 尾崎克仁	バーベルトレーニング ボディパンプ 19:00~19:45 ゆりな	ヨガエクササイズ ボディバランス 18:30~19:30 篠田裕太	ダンスエクササイズ ボディジャム 18:15~19:15 尾崎克仁		18:30
19:00								19:00
19:30		ダンスエクササイズ ボディジャム 19:30~20:15 尾崎克仁		体幹トレーニング LMピラティス 20:15~20:45 ゆりな	格闘技エクササイズ ボディコンバット 20:00~20:45 昂汰	LMピラティス 19:45~20:15 ゆりな		19:30
20:00			格闘技エクササイズ ボディコンバット 20:15~21:00 尾崎克仁					20:00
20:30		グリット 20:30~21:00 篠田裕太						20:30
21:00				格闘技エクササイズ ボディコンバット 21:15~22:15 ゆりな	H.I.I.Tトレーニング グリット 21:15~21:45 篠田裕太			21:00
21:30		有酸素トレーニング ボディアタック 21:30~22:15 篠田裕太	バーベルトレーニング ボディパンプ 21:30~22:30 尾崎克仁					21:30
22:00								22:00
22:30								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・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。

クラスの参加料金は会員プランによって異なります。

	（青色）通常クラス	（紫色）特別クラス
ゴールド会員	500円	1000円
レギュラー会員	500円	1000円
スポット会員	1800円	2400円
ビギナー会員	1000円	1500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。）