

4月29日(月祝)～5月6日(月)のGW特別スケジュール

	4月29日(月) 昭和の日	4月30日(火)	5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金) 憲法記念日	5月4日(土) みどりの日	5月5日(日) こどもの日	5月6日(月) 振替休日	
10:00									10:00
10:30		バーベルトレーニング ボディパンプ 10:00～11:00 尾崎克仁	骨盤調整ヨガ 10:00～11:00 東正美	はじめての リラックスヨガ 10:00～11:00 慕咲(もえみ)					10:30
11:00	ヨガエクササイズ ボディバランス 11:00～12:00 Yoko					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	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	バーベルトレーニング ボディパンプ 11:30～12:30 篠田裕太	ズンバ 11:00～12:00 KOYO				11:30
12:00								H.I.Tトレーニング	12:00
12:30						バーベルトレーニング ボディパンプ 12:00～13:00 篠田裕太 × 尾崎克仁	ズンバ 12:00～12:45 安藤俊孝	グリット 12:00～12:30 篠田裕太	12:30
13:00	有酸素トレーニング ボディアタック 12:30～13:30 masaQ		燃焼バイク 12:45～13:15 尾崎克仁	H.I.Tトレーニング グリット 13:00～13:30 篠田裕太	格闘技エクササイズ ボディコンバット 12:30～13:30 柴田 × 尾崎克仁			有酸素トレーニング ボディアタック 13:00～14:00 masaQ × 尾崎克仁	13:00
13:30							有酸素トレーニング ボディアタック 13:15～14:15 masaQ		13:30
14:00	バーベルトレーニング ボディパンプ 14:00～15:00 尾崎克仁				バーベルトレーニング ボディパンプ 14:00～15:00 柴田 × 尾崎克仁				14:00
14:30								格闘技エクササイズ ボディコンバット 14:30～15:30 ゆりな × 篠田裕太	14:30
15:00						格闘技エクササイズ ボディコンバット 15:00～16:00 篠田裕太 × 尾崎克仁	ダンスエクササイズ ボディジャム 14:45～15:45 尾崎克仁		15:00
15:30	ズンバ 15:30～16:30 me.								15:30
16:00								ダンスエクササイズ ボディジャム 16:00～17:00 todo × 尾崎克仁	16:00
16:30						H.I.Tトレーニング グリット 16:30～17:00 篠田裕太	燃焼バイク 16:15～16:45 尾崎克仁		16:30
17:00	格闘技エクササイズ ボディコンバット 17:00～18:00 尾崎克仁								17:00
17:30								ヨガエクササイズ ボディバランス 17:30～18:30 ゆりな × 篠田裕太	17:30
18:00		はじめての リラックスヨガ 18:00～19:00 慕咲(もえみ)	ヨガエクササイズ ボディバランス 18:00～18:45 尾崎克仁		ヨガエクササイズ ボディバランス 18:30～19:30 篠田裕太				18:00
18:30									18:30
19:00		ダンスエクササイズ ボディジャム 19:15～20:00 尾崎克仁	ズンバ 19:15～20:00 me.	格闘技エクササイズ ボディコンバット 19:00～20:00 ゆりな		ダンスエクササイズ ボディジャム 18:15～19:15 todo			19:00
19:30									19:30
20:00					格闘技エクササイズ ボディコンバット 20:00～21:00 尾崎克仁				20:00
20:30		H.I.Tトレーニング グリット 20:30～21:00 篠田裕太	格闘技エクササイズ ボディコンバット 20:20～21:05 尾崎克仁	バーベルトレーニング ボディパンプ 20:30～21:30 ゆりな					20:30
21:00									21:00
21:30		格闘技エクササイズ ボディコンバット 21:30～22:30 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	H.I.Tトレーニング グリット 22:00～22:30 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				21:30
22:00									22:00
22:30									22:30

クラスの参加料金は会員プランによって異なります。

	通常クラス	グリット	コラボクラス
ゴールド会員	500円	1000円	1000円
レギュラー会員	500円	1000円	1000円
スポット会員	1800円	2400円	2400円
ビギナー会員	1000円	1500円	1500円

2024GWもoaoaで!

4月29日(月・祝) 昭和の日は
Yoko・masaQ・me.・店長尾崎の
昭和生まれのインストラクターがクラスを行う1日。
「運動中は水飲むな」なんてコトは言いません!
昭和生まれも平成生まれも
みんな楽しんで汗かいていきましょう。

4月30日(火)～5月2日(木)は通常通り。
日々のベースを崩さずトレーニングを!
この機会に普段参加できないクラスに
参加するのもアリですよ。

5月3日(金・祝)はUkiUkiフライデー!
3月の代行以来のKOYOインストラクターが再び
そしてoaoaはじめての柴田インストラクター
イケオジKOYO & イケメン柴田を堪能して
いつもの違う雰囲気にウキウキワクワクしてください!

5月4日(土・祝)と5月6日(月・祝)は
コラボクラスでいつもと違う刺激と
コラボならではのエナジーを
感じて楽しんでもらえたら嬉しいです。