

oaoa フィットネス&ヨガ オアオア 2022年11月のタイムスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
7:30						
8:00						
8:30	スタジオ貸出 8:15~8:45	スタジオ貸出 8:15~8:45		スタジオ貸出 8:15~8:45		
9:00	スタジオ貸出 9:00~9:30	スタジオ貸出 9:00~9:30		スタジオ貸出 9:00~9:30		
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	からだスッキリ 爽快ヨガ 10:00~11:00 Yoko	ヨガエクササイズ ボディバランス 10:00~11:00 尾崎克仁	バーベルトレーニング ボディパンプ 10:00~11:00 尾崎克仁		
10:30					ダンスエクササイズ ボディジャム 10:30~11:30 尾崎克仁	
11:00		バーベルトレーニング ボディパンプ 12:30~13:00 尾崎克仁	格闘技エクササイズ ボディコンバット 11:30~12:00 尾崎克仁	格闘技エクササイズ ボディコンバット 11:30~12:00 尾崎克仁		ヨガエクササイズ ボディバランス 11:30~12:30 篠田裕太
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		バーベルトレーニング ボディパンプ 12:30~13:00 尾崎克仁	からだ ゆるめるヨガ 12:30~13:30 Yuki	バーベルトレーニング ボディパンプ 12:00~13:00 篠田裕太	
12:00						
12:30						
13:00	スタジオ貸出 13:00~13:30	スタジオ貸出 13:00~13:30				有酸素トレーニング ボディアタック 13:00~14:00 Kozzi
13:30			背中・二の腕 引き締めヨガ 13:30~14:30 todo		有酸素トレーニング ボディアタック 13:30~14:30 篠田裕太	
14:00	スタジオ貸出 13:45~14:15	スタジオ貸出 13:45~14:15		スンバ 14:00~14:45 兼城マリオ		
14:30	スタジオ貸出 14:30~15:00	スタジオ貸出 14:30~15:00				バーベルトレーニング ボディパンプ 14:30~15:30 篠田裕太
15:00					格闘技エクササイズ ボディコンバット 15:00~16:00 尾崎克仁	
15:30	スタジオ貸出 15:15~15:45	スタジオ貸出 15:15~15:45		スタジオ貸出 15:15~15:45		
16:00	スタジオ貸出 16:00~16:30	スタジオ貸出 16:00~16:30		スタジオ貸出 16:00~16:30		格闘技エクササイズ ボディコンバット 16:00~17:00 尾崎克仁
16:30						
17:00	スタジオ貸出 16:45~17:15	スタジオ貸出 16:45~17:15		スタジオ貸出 16:45~17:15	ヨガエクササイズ ボディバランス 16:30~17:30 尾崎克仁	
17:30	スタジオ貸出 17:30~18:00	スタジオ貸出 17:30~18:00		スタジオ貸出 17:30~18:00		ダンスエクササイズ ボディジャム 17:30~18:30 尾崎克仁
18:00	格闘技エクササイズ ボディコンバット 18:15~18:45 尾崎克仁		ヨガエクササイズ ボディバランス 18:15~18:45 尾崎克仁		スタジオ貸出 18:00~18:30	
18:30		ヨガエクササイズ ボディバランス 18:30~19:30 尾崎克仁		ヨガエクササイズ ボディバランス 18:30~19:30 尾崎克仁	スタジオ貸出 18:45~19:15	
19:00			格闘技エクササイズ ボディコンバット 19:15~20:00 尾崎克仁		スタジオ貸出 19:30~20:00	
19:30	ダンスエクササイズ ボディジャム 19:15~20:00 尾崎克仁			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		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	バーベルトレーニング ボディパンプ 20:30~21:00 尾崎克仁			
20:30	バーベルトレーニング ボディパンプ 20:30~21:15 篠田裕太				サタデーナイト フィーバー 20:30~21:30 尾崎克仁	
21:00						
21:30		ダンスエクササイズ ボディジャム 21:30~22:30 todo	有酸素トレーニング ボディアタック 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 篠田裕太		
22:00	有酸素トレーニング ボディアタック 21:45~22:30 Kozzi					
22:30						

定休日

オールドナンバーで構成するイベントクラスです。  
 5日…ボディコンバットNo.21-39  
 12日…ボディアタックNo.50-69  
 19日…ボディコンバットNo.40-59  
 26日…ボディアタックNo.70-89  
 【参加料金】  
 ゴールド・レギュラー会員：1000円  
 スポット・ピギナー会員：2000円



※ クラスは全て予約制です。  
 1週間前から下記ページで受付します。  
 定員に達したクラスはキャンセル待ち予約となります。  
 グループレッスン予約ページ(左のQRコード)で  
 ご予約ください。  
 各クラス参加料金等は裏面をご覧ください。

クラスの参加料金は会員プランによって異なります。(11月から黄色部分が変更となります。)

	(黄色) 30分クラス	(青色) 45分・60分クラス	(ピンク色) スタジオ貸出	(オレンジ色) サダデーナイトフィーバー	初期 登録料	月会費
ビギナー会員	500円	500円	1000円	2000円	0円	0円
スポット会員	500円	1500円	1500円	2000円		0円
レギュラー会員	0円	500円	1000円	1000円		4300円
ゴールド会員	0円	500円	1000円	1000円		9300円

(緑枠) …スタジオ貸出ではゴールド会員はお子様をお預かりできます。(あらかじめお子様のご登録が必要です。)

ビギナー会員は初回利用から4週間はどのクラスに参加しても1クラス500円の参加料金です。  
 スポット会員は30分のクラスは1000円、45・60分のクラスは1500円の参加料金です。  
 レギュラー会員は月額4300円で30分のクラスは0円、45・60分のクラスは500円の参加料金です。しかも毎月4回まで0円！  
 ゴールド会員は月額9300円で30分のクラスは0円、45・60分のクラスは500円の参加料金です。しかも毎月15回まで0円！  
 ※イベントクラスやサダデーナイトフィーバー、スタジオ貸出を除きます。

## ヨガ

**からだスツクリ爽快ヨガ** 水曜10:00~11:00 担当：Yoko

ゆったりと呼吸をしながら大きな筋肉を使うヨガのポーズで体を中から温めます。  
肩まわり腰まわりから体全体を温めてほぐし日々の不調を改善します。

**背中・二の腕引き締めヨガ** 木曜13:30~14:30 担当：todo

背中や二の腕など気になる部分を引き締めます。

**からだゆるめるヨガ** 金曜12:30~13:30 担当：Yuki

テニスボールで体を摩りながら緩めたり、筋肉をやさしく使いながら伸ばしてほぐしていきます。

**「ボディバランス」… ヨガエクササイズ**

ヨガの動きをベースにしたレスミルズ考案の「NEW YOGA」を音楽にあわせて行う  
心と体のバランスを整えるコンディショニングプログラムです。

**「ボディアタック」… 有酸素トレーニング**

シェイプアップに有効なスポーツトレーニングの動きを音楽にあわせて行います。

最大730kcal(※)を燃焼させるトレーニングは、達成感で一杯にしてくれます。(※)個人差があります。レスミルズ公式HPより引用しております。

**「ボディコンバット」… 格闘技エクササイズ**

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います。

最大740kcal(※)燃焼させ非日常の動きでストレスも発散します。(※)個人差があります。レスミルズ公式HPより引用しております。

**「ボディパンプ」… バーベルトレーニング**

簡易バーベルを音楽にあわせて上げ下げする全身を鍛え引き締めるトレーニングプログラムです。

**「ボディジャム」… ダンスエクササイズ**

ハウス、ヒップホップ、トラップミュージック、EDMなど様々な音楽にあわせてダンスをするダンスプログラムです。

**「ズンバ」… ダンスエクササイズ**

ラテン音楽を中心にK-POPやJ-POPなどさまざまな世界中の音楽で行われるダンスプログラム

**「アールピーエム」… バイクエクササイズ**

サイクルレースからインスピレーションをうけて誕生したバイクプログラムです。

**「スプリント」… バイクHIITトレーニング**

素早く効果を実感できる、バイクを使った高強度インターバルトレーニング(HIIT)です。

**「トリップ」… バイクバーチャルエクササイズ**

大画面のデジタル映像にあわせて、楽しみながらバイクを漕ぐ革新的なバイクプログラムです。



## スタジオ貸出



お申込みの方を含め4人までのグループで使っていただけます。

※利用目的は運動やリラクゼーションなど体づくりを目的とすることに限りです。

※ご利用中でも体づくり以外の目的でご利用の場合は

利用の中止をお伝える場合もございます。

その場合はすみやかにスタッフの指示に従いご利用を中止してください。

その際の返金はいたしません。

※営利目的や商用利用はお断りいたします。