

3月20日(木祝)春分の日 oaoa 春の体験会 新しいわくわくはじめませんか?

3月20日(木・祝) 14:30~15:00
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べるのではじめての方も安心してトレーニングできます。

3月20日(木・祝) 15:30~16:00
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。

3月20日(木・祝) 16:30~17:00
ダンスエクササイズ「ボディジャム」



ハウス、ヒップホップ、EDMなど様々な音楽にあわせて踊るダンスエクササイズ。何度も同じ振り付けを繰り返すことでダンス未経験の方も楽しめます。音楽やダンスに没頭し夢中になって踊ることで脂肪を燃焼します。

【日時・クラス】

3月20日(木・祝)春分の日

- 14:30~15:00 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
- 15:30~16:00 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
- 16:30~17:00 ダンスエクササイズ「ボディジャム」 楽しく運動が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
- 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】

どのクラスも予約専用ページ(右のQRコードから)かお電話にて予約を受付けます。

電話番号 052-829-0177

※お電話は営業時間内のみ、また、クラス中など対応しかなる場合がございます。

あらかじめご了承の程お願いいたします。

※定員に達した場合、キャンセル待ちのご予約は予約専用ページからのみご予約が可能です。

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。

