

oaoa フィットネス&ヨガ オアオア

2022年9月19日(月)・23日(金・祝)特別スケジュール

	9月18日 (日)	9月19日(月) 敬老の日特別スケジュール	9月20日 ~22日	9月23日(金・祝) 秋分の日特別スケジュール	9月24日 (火)
10:00					10:00
10:30		ヨガエクササイズ ボディバランス 10:30~11:30 尾崎克仁		バーベルトレーニング ボディパンプ 10:30~11:30 尾崎克仁	10:30
11:00					11:00
11:30					11:30
12:00		格闘技エクササイズ ボディコンバット テク&マスタークラス 12:00~13:30 尾崎克仁		格闘技エクササイズ ボディコンバット 12:00~13:00 尾崎克仁	12:00
12:30					12:30
13:00					13:00
13:30				ヨガエクササイズ ボディバランス 13:30~14:30 尾崎克仁	13:30
14:00		パンチやキックの「正しい打ち方」を意識して実践することでより筋肉を使い消費カロリーもあがります。かっこいいフォームを身につけて安全に効果的にワークアウトができるようテクニックを意識するクラスです。テクニッククラス30分マスタークラス60分			14:00
14:30	通常営業・通常スケジュール		通常営業・通常スケジュール		14:30
15:00		スタジオ貸出 15:00~15:30		スタジオ貸出 15:00~15:30	15:00
15:30					15:30
16:00		スタジオ貸出 15:45~16:15		スタジオ貸出 15:45~16:15	16:00
16:30		スタジオ貸出 16:30~17:00		スタジオ貸出 16:30~17:00	16:30
17:00					17:00
17:30		スタジオ貸出 17:15~17:45		スタジオ貸出 17:15~17:45	17:30
18:00					18:00
18:30		有酸素トレーニング ボディアタック 18:30~19:30 尾崎克仁 × 篠田裕太		格闘技エクササイズ ボディコンバット 18:30~19:30 HARUKA × 伊藤優綺	18:30
19:00					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 × HARUKA		ダンスエクササイズ ボディジャム 20:00~21:00 HARUKA	20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30		ダンスエクササイズ ボディジャム 21:30~22:30 尾崎克仁 × 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	21:30
22:00					22:00
22:30					22:30

- … 通常料金 ゴールド・レギュラー・ビギナー会員/500円 スポット会員/1000円
- … 特別料金 ゴールド・レギュラー・ビギナー会員/1000円 スポット会員/2000円
- … スタジオ貸出通常料金 ゴールド・レギュラー会員/500円 スポット・ビギナー会員/1000円
- 緑の枠 … ゴールド会員の方のみお子様あずかり可能

※ 参加料金は現金・会費会員マンスリーサービスチケット・回数券のいずれかでお支払いいただけます。