

はじめての方ウェルカム体験会

戦いぬいた後には笑顔が広がる人気の格闘技エクササイズ

ボディコンバット

9月23日(月振休) 11:00~12:00

●内容

わかりやすく動きの解説や練習を行ったあと音楽にあわせて動いて気持ちいい汗を流します。

●参加要項

フィットネス未経験や初心者の16歳以上の方
やったことはあるけど動きを確認したい方 など

●参加料金

1クラス1000円(税込)

●持ち物

- ・運動しやすい服装
 - ・室内用シューズ
 - ・汗拭き用タオル
 - ・参加料金1000円
 - ・水分補給用ドリンク
- (店頭でもスポーツドリンクと水を販売)

●ご予約

参加にはご予約が必要です。
予約専用ページ(右のQRコード)からご予約ください。
9月16日(月)から予約開始です。



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です。パンチやキックをする時に意識して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。60分のクラスでは最大740kcal(※)燃焼させ、非日常の動きで楽しみながらストレスも発散します。

(※)個人差があります。

3ヶ月に一度新しい音楽と新しい振付がリリースされて飽きがこないのも続けられるポイント。

この秋のリリースでボディコンバットは記念すべき100番目のリリース! 25年を迎えます。

この節目のリリースでボディコンバットデビューをしましょう!

oaoa フィットネス&ヨガ オアオア

〒466-0064

愛知県名古屋市中区鶴舞2-7-11 渡辺第一ビル202

電話番号: 052-829-0177

Eメール: oaoa@oaoa-fitness.com

ホームページ: <http://www.oaoa-fitness.com>

Instagram: @oaoa_fitness

※パーソナルトレーニング中などお電話に对应しかねる場合がございます。





楽しんで痩せる方法はありませんが

楽しく痩せる方法はおaoaにはあります！

9月23日(月・振休)
はじめての方ウェルカム体験会
詳しくは裏面をご覧ください➡➡



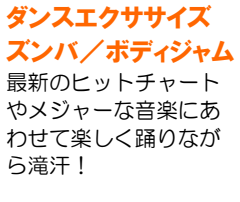
**バーベルトレーニング
ボディパンプ**
音楽にあわせてウエイトを上げ下げする筋力トレーニング
全身を引き締め、代謝を上げ痩せやすい体をつくります。



**格闘技エクササイズ
ボディコンバット**
音楽にあわせてパンチやキック等格闘技の動きをするトレーニング
非日常の動きでストレス解消するとともに体を引き締めます。



**HIITトレーニング
グリット**
高強度のインターバルトレーニング
30分の時短で効率良く運動後も脂肪を燃やし続け引き締まった体をつくります。



**ダンスエクササイズ
ズンバ/ボディジャム**
最新のヒットチャートやメジャーな音楽にあわせて楽しく踊りながら汗汗！



**酸素トレーニング
ボディアタック**
スポーツトレーニングの動きを音楽にあわせて行うトレーニング
最後までやりきった達成感クラスの一体感が最高！



**ヨガエクササイズ
ヨガ/ボディバランス**
ゆったりとした動きと深い呼吸で心と身体を整えていきます。
全身の筋持久力を高め代謝をあげていきます。



楽しいから続けることができ運動習慣が身につくのがoaoa式。
ヨガ・ズンバ・格闘技・筋トレ・スポーツトレーニング・バイク・HIITなど
週36本あるクラスからスケジュールのあうものや楽しめるものがきっとある！