oaoa フィットネス＆ヨガ オアオア　2026年11月のタイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
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		ヨガエクササイズ **ボディバランス** 10:00~11:00 尾崎克仁			
10:30							ヨガエクササイズ **ボディバランス** 10:30~11:15 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		バーベルトレーニング **ボディパンプ** 11:30~12:30 篠田裕太	有酸素トレーニング **ボディアタック** 11:30~12:15 尾崎克仁		**LMピラティス** 11:30~12:00 尾崎克仁
12:00			体幹トレーニング **LMピラティス** 12:00~12:30 尾崎克仁				
12:30						バーベルトレーニング **ボディパンプ** 12:15~13:15 篠田裕太	**ズンバ** 12:30~13:15 安藤俊孝
13:00			格闘技エクササイズ **ボディコンバット** 13:00~13:45 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	**カラダが硬い人のストレッチ** 12:45~13:45 尾崎克仁		
13:30							
14:00						格闘技エクササイズ **ボディコンバット** 13:45~14:45 尾崎克仁	有酸素トレーニング **ボディアタック** 13:45~14:45 尾崎克仁
14:30							
15:00	定					H.I.Tトレーニング **グリット** 15:15~15:45 篠田裕太	**カラダが硬い人のストレッチ** 15:15~16:15 尾崎克仁
15:30							
16:00	休						
16:30						**ととのえるリカバリーヨガ** 16:15~17:00 みやび	
17:00							
17:30	日					**土曜週替わり** 17:30~18:00	
18:00		**骨盤調整ヨガ** 18:00~19:00 東正美					
18:30					ヨガエクササイズ **ボディバランス** 18:30~19:30 篠田裕太	ダンスエクササイズ **ボディジャム** 18:30~19:30 尾崎克仁	
19:00			ヨガエクササイズ **ボディバランス** 18:45~19:45 尾崎克仁	バーベルトレーニング **ボディパンプ** 19:00~19:45 ゆりな			
19:30		ダンスエクササイズ **ボディジャム** 19:30~20:15 尾崎克仁					
20:00				体幹トレーニング **LMピラティス** 20:15~20:45 ゆりな	**金曜週替わり** 20:00~20:45		
20:30		**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** 20:15~21:00 尾崎克仁				
21:00							
21:30				格闘技エクササイズ **ボディコンバット** 21:15~22:15 ゆりな	H.I.Tトレーニング **グリット** 21:15~21:45 篠田裕太		
22:00		有酸素トレーニング **ボディアタック** 21:30~22:15 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				
22:30							

※LMピラティスのチェックインは11:20からお願いします。

金曜日20:00-20:45　週替わりクラス
6日　ボディアタック：篠田裕太
13日　ボディコンバット：昂汰
20日　ボディアタック：尾崎克仁
27日　ボディコンバット：昂汰

土曜日17:30-18:00　週替わりクラス
7日　LMピラティス：尾崎克仁
14日　燃焼バイク：尾崎克仁
21日　LMピラティス：尾崎克仁
28日　燃焼バイク：尾崎克仁

クラスは全て予約制です。
予約ページ（左のQRコード）で受付します。
ゴールド会員の方は2週間前から先行予約、レギュラー・ビギナー・スポット・体験の方は1週間前から通常予約。
定員に達したクラスはキャンセル待ち予約となります。

クラスの参加料金は会員プランによって異なります。

	（青色）通常クラス	（紫色）特別クラス
ゴールド会員	500円	1000円
レギュラー会員	500円	1000円
スポット会員	1800円	2400円
ビギナー会員	1000円	1500円

（緑枠）…ゴールド会員特典お子様お預かりクラス。（あらかじめお子様のご登録が必要です。）

インストラクター

心優しき店長
尾崎克仁

篠田裕太

ゆりな

安藤俊孝

東正美

昂汰

みやび

ヨガ

骨盤調整ヨガ　　担当：東正美　　火曜18:00～19:00
正しい姿勢と呼吸を意識してゆっくりと動き骨盤を調整していきます。
胸や頭の位置が上がり美しい姿勢をキープする筋肉も鍛わります。

ととのえるリカバリーヨガ　　担当：みやび　　土曜16:00～16:45
一週間がんばった自分へのご褒美時間にゆったりと心地よく過ごせる45分。
心身ともに整えてリカバリーします。

「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ズミルズ考案の「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。レズミルズ公式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。レズミルズ公式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。

「グリット」… H.I.I.Tトレーニング
高強度で心拍数をコントロールし短時間で集中して高い脂肪燃焼効果が得られるチャレンジトレーニングです。

「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。

「LMピラティス(レズミルズピラティス)」… 体幹トレーニング
ゆったりとした動きで体幹を鍛え、柔軟性を高めるエクササイズの伝統的なピラティスにレズミルズの音楽と動き、そして
最新の運動化学を組み合わせたプログラム。姿勢が良くなり、筋力がアップすることで、日常生活が楽になります。

「燃焼バイク」… バイクトレーニング
フィットネスバイクを漕いで脂肪を燃やしていくプログラム。膝や腰への負担が少なく運動を続けやすい。
下半身はもちろん、体幹、背中や二の腕の筋肉をたくさん使い引き締め効果も期待できます。