

oaoa フィットネス&ヨガ オアオア 2022年8月~のタイムスケジュール (改)

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	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	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 HARUKA	スタジオ貸出 10:30~11:00
11:00						
11:30		バーベルトレーニング		格闘技エクササイズ		
12:00	ダンスエクササイズ ボディジャム 11:30~12:30 尾崎克仁	ボディパンプ 11:30~12:00 尾崎克仁	バイクバーチャル トリップ 11:30~12:15 【バーチャル】	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
12:30					バーベルトレーニング ボディパンプ 12:00~13:00 篠田裕太	
13:00	スタジオ貸出 13:00~13:30	バイクバーチャル トリップ 12:30~13:15 【バーチャル】		からだ ゆるめるヨガ 12:30~13:30 Yuki		格闘技エクササイズ ボディコンバット 13:00~14:00 篠田裕太
13:30						
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	有酸素トレーニング ボディアタック 13:30~14:30 篠田裕太	
14:30						
15:00	スタジオ貸出 14:30~15:00	スタジオ貸出 14:30~15:00				有酸素トレーニング ボディアタック 14:30~15:30 Kozzi
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	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	
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		ダンスエクササイズ ボディジャム 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						格闘技エクササイズ ボディコンバット 17:30~18:30 尾崎克仁
18:00	バイクバーチャル トリップ 17:45~18:30 【バーチャル】		ヨガエクササイズ ボディバランス 18:15~18:45 尾崎克仁		ダンスエクササイズ ボディジャム 18:00~19:00 Ryuichi	
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		リラク& シェイプヨガ 18:30~19:30 KAORI		
19:00	ダンスエクササイズ ボディジャム 19:00~19:45 尾崎克仁		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			
19:30					バイクバーチャル トリップ 19:30~20:15 【バーチャル】	
20:00	有酸素トレーニング ボディアタック 20:00~21:00 Kozzi	格闘技エクササイズ ボディコンバット 20:00~21:00 伊藤優綺	バーベルトレーニング ボディパンプ 20:30~21:00 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 HARUKA		
20:30						
21:00						
21:30	バーベルトレーニング ボディパンプ 21:30~22:30 篠田裕太	有酸素トレーニング ボディアタック 21:30~22:30 篠田裕太	ダンスエクササイズ ボディジャム 21:30~22:30 todo	ダンスエクササイズ ボディジャム 21:30~22:30 HARUKA		
22:00						
22:30						

定  
休  
日



※ 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 <https://select-type.com/rsv/?id=IWxUFxxML5E>  
(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。

	(黄色) 30分クラス	(青色) 45分・60分クラス	(紫色) バイククラス	(ピンク色) スタジオ貸出	初期登録料	月会費
ビギナー会員	0円	500円	500円	500円	0円	0円
スポット会員	500円	1000円	1000円	1000円		0円
レギュラー会員	0円	500円	500円	500円		4300円
ゴールド会員	0円	500円	500円	500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8週間ほ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500円、45・60分のクラスは1000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5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20回まで0円！

ヨガ

**からだスツキリ爽快ヨガ** 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。

**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磨りながら緩めたり、筋肉をやさしく使いながら伸ばしてほぐしていきます。

**リラク&シェイプヨガ** 金曜19:00~20:00 担当：KAORI

凝り固まった体を弛めて伸ばしていきます。後半は引き締め効果の高いポーズにもチャレンジします。体をほぐしてシェイプアップもしたい方におすすめのクラスです。

**「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。

**「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。