

oaoa フィットネス&ヨガ オアオア 2022年12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		
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		
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 尾崎克仁	ヨガエクササイズ ボディバランス 10:30~11:30 篠田裕太
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 11:30~12:00 尾崎克仁	格闘技エクササイズ ボディコンバット 11:30~12:00 尾崎克仁	格闘技エクササイズ ボディコンバット 11:30~12:00 尾崎克仁		
12:00						
12:30			バーベルトレーニング ボディパンプ 12:30~13:00 尾崎克仁	ヨガエクササイズ ボディバランス 12:30~13:30 尾崎克仁	バーベルトレーニング ボディパンプ 12:00~13:00 篠田裕太	有酸素トレーニング ボディアタック 12:00~13:00 Kozzi
13:00	スタジオ貸出 13:00~13:30	スタジオ貸出 13:00~13:30				
13:30			背中・二の腕 引き締めヨガ 13:30~14:30 todo			格闘技エクササイズ ボディコンバット 13:30~14:00 尾崎克仁
14:00	スタジオ貸出 13:45~14:15	スタジオ貸出 13:45~14:15		ズンバ 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	スタジオ貸出 14:30~15:00	スタジオ貸出 14:30~15:00				バーベルトレーニング ボディパンプ 14:30~15:30 尾崎克仁
15:00						
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		
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 篠田裕太	
17:30	スタジオ貸出 17:30~18:00	スタジオ貸出 17:30~18:00		スタジオ貸出 17:30~18:00		
18:00						
18:30			ヨガエクササイズ ボディバランス 18:15~18:45 尾崎克仁			
19:00		むくみ解消ヨガ 18:30~19:30 saya		ヨガエクササイズ ボディバランス 18:30~19:30 尾崎克仁	サタデーナイト フィーバー 18:30~19:30 尾崎克仁	
19:30	ダンスエクササイズ ボディジャム 19:15~20:00 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			
20:00	格闘技エクササイズ ボディコンバット 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 ゆりな	バーベルトレーニング ボディパンプ 20:30~21:00 尾崎克仁	有酸素トレーニング ボディアタック 20:00~21:00 Kozzi		
20:30						
21:00	バーベルトレーニング ボディパンプ 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	有酸素トレーニング ボディアタック 21:30~22:30 篠田裕太	格闘技エクササイズ ボディコンバット 21:30~22:30 篠田裕太		
21:30						
22:00						
22:30						

定  
休  
日

オールドナンバーで構成する  
 イベントクラスです。  
 3日…ボディコンバットNo.21-39  
 10日…ボディアタックNo.50-69  
 17日…ボディコンバットNo.40-59  
 24日…クリスマスイベント  
 (後日お知らせいたします。)  
 【参加料金】  
 ゴールド・レギュラー会員：1000円  
 スポット・ビギナー会員：2000円



※ クラスは全て予約制です。  
 1週間前からグループレッスン予約ページ(左のQRコード)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。

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。(11月から黄色部分が変更となります。)

	(黄色) 30分クラス	(青色) 45分・60分クラス	(ピンク色) スタジオ貸出(※)	(オレンジ色) サダデーナイトフィーバー	初期登録料	月会費
ビギナー会員	500円	500円	1000円	2000円	0円	0円
スポット会員	500円	1500円	1500円	2000円		0円
レギュラー会員	0円	500円	1000円	1000円		4300円
ゴールド会員	0円	500円	1000円	1000円		9300円

(緑枠) …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。)

※上表のスタジオ貸出の価格は1枠目/日の金額、2枠目からは500円

ビギナー会員は初回利用から4週間は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1000円、45・60分のクラスは1500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4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15回まで0円！  
 ※イベントクラスやサダデーナイトフィーバー、スタジオ貸出を除きます。

## ヨガ

**からだスッキリ爽快ヨガ** 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。

**むくみ解消ヨガ** 水曜18:30~19:30 担当: saya

呼吸を深めながら肩周りや股関節をほぐします。血行を良くしてむくみを解消し全身をスッキリさせていきます。

**背中・二の腕引き締めヨガ** 木曜13:30~14:30 担当: todo

背中や二の腕など気になる部分を引き締めます。

### 「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スミルズ考案の「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。レスミルズ公式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。レスミルズ公式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。