

oaoa フィットネス&ヨガ オアオア 2021年11月～のタイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
7:30								7:30
8:00								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			8:30
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			9:00
9:30						バーベルトレーニング ボディパンプ 9:30～10:15 業天一生		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	リラックスヨガ 10:00～11:00 Sumika	ボディメイクヨガ 10:00～11:00 Yoko		バーベルトレーニング ボディパンプ 10:00～11:00 尾崎克仁		はじめてのヨガ 10:30～11:00 Misato	10:00
10:30						ダンスエクササイズ ボディジャム 10:45～11:45 HARUKA		10:30
11:00					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		ヨガエクササイズ ボディバランス 11:30～12:30 Misato	11:00
11:30	ヨガエクササイズ ボディバランス 11:30～12:30 尾崎克仁	ダンスエクササイズ ボディジャム 11:30～12:30 尾崎克仁	ボディバランス 11:30～12:15 尾崎克仁			バーベルトレーニング ボディパンプ 12:15～13:15 篠田裕太		11:30
12:00								12:00
12:30								12:30
13:00	格闘技エクササイズ ボディコンバット 13:00～13:30 尾崎克仁	バーベルトレーニング ボディパンプ 13:00～13:30 尾崎克仁	バイクバーチャル トリップ 13:00～13:30 【バーチャル】		筋膜リリースヨガ 12:30～13:30 Yuki		有酸素トレーニング ボディアタック 13:00～14:00 尾崎克仁	13:00
13:30								13:30
14:00					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 13:45～14:45 篠田裕太		14:00
14:30	スタジオ貸出 14:15～14:45	スタジオ貸出 14:15～14:45	スタジオ貸出 14:15～14:45				格闘技エクササイズ ボディコンバット 14:30～15:30 Misato	14:30
15:00	スタジオ貸出 15:00～15:30	スタジオ貸出 15:00～15:30	スタジオ貸出 15:00～15:30					15:00
15:30	スタジオ貸出 15:45～16:15	スタジオ貸出 15:45～16:15	スタジオ貸出 15:45～16:15		スタジオ貸出 15:45～16:15	バイクバーチャル トリップ 15:15～16:00 【バーチャル】		15:30
16:00							ダンスエクササイズ ボディジャム 16:00～17:00 HARUKA	16:00
16:30	スタジオ貸出 16:30～17:00	スタジオ貸出 16:30～17:00	スタジオ貸出 16:30～17:00		スタジオ貸出 16:30～17:00	整えるヨガ 16:30～17:30 Ryuichi		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	スタジオ貸出 17:15～17:45		スタジオ貸出 17:15～17:45		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	17:30
18:00	スタジオ貸出 18:00～18:30	スタジオ貸出 18:00～18:30						18:00
18:30						格闘技エクササイズ ボディコンバット 18:00～19:00 Misato		18:30
19:00	格闘技エクササイズ ボディコンバット 19:00～19:45 Misato	ダンスエクササイズ ボディジャム 19:00～19:45 尾崎克仁	ヨガエクササイズ ボディバランス 18:30～19:30 尾崎克仁		キャンドル ナイトヨガ 19:00～20:00 Kaori			19:00
19:30								19:30
20:00	全身スッキリ！ フローヨガ 20:00～21:00 Nana	有酸素トレーニング ボディアタック 20:00～21:00 篠田裕太	ズンバ 20:00～21:00 伊藤優綺		バイクエクササイズ RPM 20:30～21:00 【バーチャル】	ダンスエクササイズ ボディジャム 19:30～20:30 Ryuichi		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 Misato	バーベルトレーニング ボディパンプ 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 伊藤優綺		格闘技エクササイズ ボディコンバット 21:30～22:30 尾崎克仁			21:30
22:00								22:00
22:30								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	オンラインクラス	初期 登録料	月会費
レギュラー会員	0円	500円	500円	600円	0円	4000円
65+会員						3000円
29-会員						3000円
スポット会員	600円	600円	600円	700円		0円

 (緑枠) …スタジオ貸出ではレギュラー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。) オンラインクラスは現在行っておりませんが今後導入予定です。導入時期はまだ未定です。

ヨガ

全身スッカリ！フローヨガ 月曜20:00～21:00 担当：Nana

太陽礼拝の流れに沿ってフローでポーズを取っていきます。
全身をしっかり動かし、ご自分の身体への気づきを深めていきます。

リラックスヨガ 火曜10:00～11:00 担当：Sumika

呼吸に意識を向け、日々の忙しさから少し開放されて「心地良い」「気持ちいい」を体感します。
日々の浅い呼吸からこの時だけは深い呼吸を…。

ボディメイクヨガ 水曜10:00～11:00 担当：Yoko

腹式呼吸を通してながら、大きな筋肉を使って代謝をあげ脂肪を燃やしやすい体をつくり
全身の筋肉をひきしめてボディメイクをしていきます。

筋膜リリースヨガ 金曜12:30～13:30 担当：Yuki

テニスボールで体を摩りながら緩めたり、筋肉をやさしく使いながら伸ばしてほぐしていきます。

キャンドルナイトヨガ 金曜19:00～20:00 担当：KAORI

キャンドルのゆらめく灯りとゆったり流れる時間の中で日頃の緊張や不安がゆるゆると溶け出し、心と体が弛み
安らぎで満たされていく癒しの時間。初めての方や体が固くて不安な方などどなたでもご参加いただけます。

整えるヨガ 土曜16:30～17:30 担当：RYUICHI

シンプルでポーズで身体を使い、最後は仰向けで心にアプローチし、心身を整えていきます。自分に向き合うためのヨガ

はじめてのヨガ 日曜10:30～11:00 担当：Misato

はじめての方も安心して参加できる動きと呼吸で、固まった体をほぐしストレス解消へと導きます。

「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。

「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。
会費会員の方は30分お一人につき500円、スポット会員の方は30分お一人につき1200円で
スタジオを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ます。
※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す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。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。