

oaoa フィットネス&ヨガ オアオア

2021年10月31日(日)・11月3日(水・祝)特別スケジュール

10月30日 (月)	10月31日(日) ハロウィンパーティー	11月1日 (月)	11月2日 (火)	11月3日(水・祝) 祝日営業・特別スケジュール	11月4日 (火)
10:00					10:00
10:30	はじめてのヨガ 10:30~11:00			ボディメイクヨガ 10:00~11:00 Yoko	10:30
11:00	Misato				11:00
11:30	ヨガエクササイズ ボディバランス 11:30~12:30 Misato			姿勢改善 定員5名(特別料金) ウォーキングレッスン 11:30~12:30 Yoko	11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00	 ハロウィンコラボ(特別料金) 有酸素トレーニング ボディアタック 13:00~14:00 尾崎克仁・篠田裕太				13:00
13:30				ダンスエクササイズ ボディジャム 13:00~14:00 尾崎克仁	13:30
14:00					14:00
14:30	 Release30-49(特別料金) 格闘技エクササイズ ボディコンバット 14:30~15:30 尾崎克仁			バイクバーチャルエクササイズ トリップ 14:30~15:15	14:30
15:00					15:00
15:30					15:30
16:00	 ハロウィンコラボ(特別料金) ダンスエクササイズ ボディジャム 16:00~17:00 HARUKA・Misato			スタジオ貸出 15:45~16:15	16:00
16:30				スタジオ貸出 16:30~17:00	16:30
17:00					17:00
17:30	 ハロウィンコラボ(特別料金) 格闘技エクササイズ ボディコンバット 17:30~18:30 Misato・業天一生			スタジオ貸出 17:15~17:45	17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00				ヨガエクササイズ ボディバランス 18:30~19:30 尾崎克仁	19:00
19:30					19:30
20:00				ズンバ 20:00~21:00 伊藤優綺	20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30				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	21:30
22:00					22:00
22:30					22:30

通常営業・通常スケジュール

通常営業・通常スケジュール

通常営業・通常スケジュール

定休日

10月31日(日)はハロウィンです。
全クラス仮装OKです。
もちろん、仮装はしなくてもOKです。
ハロウィンパーティーを楽しむために
下記のことなどに
ご配慮をお願い申し上げます。

- フィットネスイベントなので
動ける仮装をお願いします。
- 他の方の動きの妨げにならない
よう仮装の大きさにも
ご配慮をお願いします。
- 過度の露出は控えください。

いつもの雰囲気とは少し違う雰囲気
でハロウィンを楽しみましょう！



- … 通常料金 会員会員/500円(30分クラスは0円) スポット会員・体験/600円
- … 特別料金 会費会員/1000円 スポット会員・体験/1200円
- … 特別料金 会費会員/500円 スポット会員・体験/1200円
- … スタジオ貸出は通常料金 会費会員/500円 スポット会員・体験/1200円

※ 参加料金は現金または回数券にてお支払いいただけます。

10.31 (sun) Halloween Party

- | | | |
|--------------|------------------------|---------------|
| ①10:30～11:00 | はじめてのヨガ | Misato |
| ②11:30～12:30 | ボディバランス | Misato |
| ③13:00～14:00 | ボディアタック | 尾崎克仁×篠田裕太 |
| ④14:30～15:30 | ボディコンバット(Release30～49) | 尾崎克仁 |
| ⑤16:00～17:00 | ボディジャム | HARUKA×Misato |
| ⑥17:30～18:30 | ボディコンバット | Misato×業天一生 |

【クラス参加について】

上記全クラス仮装はしなくてもどちらでもご参加いただけます。

凝った仮装じゃなくてもOK！ハロウィンカラーのものを身に着けるとかでもいつもと違う雰囲気を楽しんでいただけます。

ハロウィンパーティーを楽しむために下記のことなどにご配慮をお願い申し上げます。

- フィットネスイベントなので動ける仮装をお願いします。
- 他の方の動きの妨げにならないよう仮装の大きさにもご配慮をお願いします。
- 過度の露出はお控えください。

いつもの雰囲気とは少し違う雰囲気でハロウィンを楽しみましょう！

【参加料金】

- ① 会費会員0円 スポット会員600円
- ② 会費会員500円 スポット会員600円
- ③④⑤⑥ 会費会員1000円 スポット会員1200円

10月31日(日) ハロウィンパーティー
11月3日(水・祝) 11:30～12:30
姿勢改善ウォーキングレッスン



ご自身の歩き方を見たことはありますか？

立ち姿勢、歩き方には長年のクセがあります。

自分では、普通に歩いているつもりでも身体の歪みがあったり腰や膝の関節の痛みをかばいながらということもあります。

綺麗に歩く！！という事は、

- ①関節に負担無く歩く → 痛みの無い生活に
- ②猫背予防になど姿勢改善 → 明るい印象に、第一印象UP
- ③特に下半身の筋肉を使って歩く → 血流アップ！浮腫みにくい身体に
- ④自信を持って歩けると → 気持ちにも変化が！

ストレッチ、体幹トレーニングの後、皆さんに合った歩き方をお伝えします。

裸足でのレッスンになりますが、靴下でも大丈夫ですよ。

ご自身の歩き方をチェックしていろいろな変化を楽しんでみませんか？

レッスンの最後、皆様のいつも履いている靴でレッドカーペットと一緒に格好良く歩きましょう♪

【参加料金】 会費会員500円 スポット会員1200円

【定員】 5名



10月からoaoaで毎週水曜日10:00～11:00ボディメイクヨガを担当
ミューズウォーキング講師でもあるYokoインストラクターが担当します。