

oaoa フィットネス&ヨガ オアオア 2021年7月~のタイムスケジュール (改)

|       | 月  | 火  | 水  | 木 | 金  | 土  | 日  |       |
|-------|--|--|--|---|--|--|--|-------|
| 7:30  | お一人様バーチャル<br>7:30~8:00                         | お一人様バーチャル<br>7:30~8:00                       | お一人様バーチャル<br>7:30~8:00                       |   | お一人様バーチャル<br>7:30~8:00                       |  |  | 7:30  |
| 8:00  |  |  |  |   |  |  |  | 8:00  |
| 8:30  | お一人様バーチャル<br>8:15~8:45                         | お一人様バーチャル<br>8:15~8:45                       | お一人様バーチャル<br>8:15~8:45                       |   | お一人様バーチャル<br>8:15~8:45                       |  |  | 8:30  |
| 9:00  |  |  |  |   |  |  |  | 9:00  |
| 9:30  | お一人様バーチャル<br>9:00~9:30                         | お一人様バーチャル<br>9:00~9:30                       | お一人様バーチャル<br>9:00~9:30                       |   |  | バーベルトレーニング                                     |  | 9:30  |
| 10:00 | リラックスヨガ<br>10:00~11:00<br>Sumika               | ズンバ<br>10:00~10:45<br>伊藤優綺                   | 美脚美尻ヨガ<br>10:00~11:00<br>Miki                |   | ヨガエクササイズ<br>ボディバランス<br>9:30~10:30<br>【バーチャル】 | ボディパンプ<br>9:30~10:15<br>業天一生                   |  | 10:00 |
| 10:30 |  | 格闘技エクササイズ<br>ボディコンバット<br>11:00~11:30<br>伊藤優綺 |  |   |  |  | はじめてのヨガ<br>10:30~11:00<br>Misato               | 10:30 |
| 11:00 |  | ダンスエクササイズ<br>ボディジャム<br>12:00~12:45<br>IKUMI  | ゆるめるヨガ<br>~アロマでリラックス~<br>11:15~12:15<br>Miki |   | バーベルトレーニング<br>ボディパンプ<br>11:00~12:00<br>尾崎克仁  | ダンスエクササイズ<br>ボディジャム<br>10:45~11:45<br>HARUKA   |  | 11:00 |
| 11:30 | バーベルトレーニング<br>ボディパンプ<br>11:30~12:30<br>篠田裕太    |  |  |   |  |  | ヨガエクササイズ<br>ボディバランス<br>11:30~12:30<br>Misato   | 11:30 |
| 12:00 |  |  |  |   |  |  |  | 12:00 |
| 12:30 |  |  |  |   |  | バーベルトレーニング<br>ボディパンプ<br>12:15~13:15<br>篠田裕太    |  | 12:30 |
| 13:00 | ヨガエクササイズ<br>ボディバランス<br>13:00~14:00<br>尾崎克仁     |  | バイクバーチャル<br>トリップ<br>12:45~13:30              |   | 筋膜リリースヨガ<br>12:30~13:30<br>Yuki              |  | 有酸素トレーニング<br>ボディアタック<br>13:00~14:00<br>尾崎克仁    | 13:00 |
| 13:30 |  |  |  |   |  |  |  | 13:30 |
| 14:00 |  |  |  |   | 格闘技エクササイズ<br>ボディコンバット<br>14:00~14:30<br>尾崎克仁 | 有酸素トレーニング<br>ボディアタック<br>13:45~14:45<br>篠田裕太    |  | 14:00 |
| 14:30 |  |  |  |   |  |  | 格闘技エクササイズ<br>ボディコンバット<br>14:30~15:30<br>Misato | 14:30 |
| 15:00 | お一人様バーチャル<br>14:45~15:15                       | お一人様バーチャル<br>14:45~15:15                     | お一人様バーチャル<br>14:45~15:15                     |   |  |  |  | 15:00 |
| 15:30 |  |  |  |   |  |  |  | 15:30 |
| 16:00 | お一人様バーチャル<br>15:45~16:15                       | お一人様バーチャル<br>15:45~16:15                     | お一人様バーチャル<br>15:45~16:15                     |   | お一人様バーチャル<br>15:45~16:15                     |  | ダンスエクササイズ<br>ボディジャム<br>16:00~17:00<br>HARUKA   | 16:00 |
| 16:30 |  |  |  |   |  | リフレッシュヨガ<br>16:00~17:00<br>Misato              |  | 16:30 |
| 17:00 | お一人様バーチャル<br>16:45~17:15                       | お一人様バーチャル<br>16:45~17:15                     | お一人様バーチャル<br>16:45~17:15                     |   | お一人様バーチャル<br>16:45~17:15                     |  |  | 17:00 |
| 17:30 |  |  |  |   |  |  |  | 17:30 |
| 18:00 | お一人様バーチャル<br>17:45~18:15                       | お一人様バーチャル<br>17:45~18:15                     | お一人様バーチャル<br>17:45~18:15                     |   | お一人様バーチャル<br>17:45~18:15                     | 美body<br>シェイプヨガ<br>17:30~18:30<br>Miki         | 週替わりクラス<br>17:30~18:30                         | 18:00 |
| 18:30 |  |  |  |   |  |  | 【7月4日】<br>ボディジャム<br>HARUKA                     | 18:30 |
| 19:00 | 格闘技エクササイズ<br>ボディコンバット<br>18:45~19:45<br>Misato | ダンスエクササイズ<br>ボディジャム<br>19:00~19:45<br>IKUMI  | ヨガエクササイズ<br>ボディバランス<br>18:45~19:45<br>尾崎克仁   |   | バイクバーチャル<br>トリップ<br>19:00~19:45              | 格闘技エクササイズ<br>ボディコンバット<br>19:00~20:00<br>Misato | 【7月11日】<br>トリップ(45分)<br>尾崎克仁                   | 19:00 |
| 19:30 |  |  |  |   |  |  | 【7月18日】<br>ボディコンバット<br>業天一生                    | 19:30 |
| 20:00 | バーベルトレーニング<br>ボディパンプ<br>20:15~20:45<br>尾崎克仁    | 有酸素トレーニング<br>ボディアタック<br>20:00~21:00<br>篠田裕太  | ズンバ<br>20:15~21:15<br>伊藤優綺                   |   | ヨガ<br>20:00~21:00<br>新インストラクター               |  | 【7月25日】<br>ズンバ<br>伊藤優綺                         | 20:00 |
| 20:30 |  |  |  |   |  | バイクバーチャル<br>トリップ<br>20:30~21:15<br>【バーチャル】     |  | 20:30 |
| 21:00 |  |  |  |   |  |  |  | 21:00 |
| 21:30 | ダンスエクササイズ<br>ボディジャム<br>21:15~22:15<br>Misato   | バーベルトレーニング<br>ボディパンプ<br>21:30~22:30<br>篠田裕太  | 格闘技エクササイズ<br>ボディコンバット<br>21:30~22:30<br>伊藤優綺 |   | 格闘技エクササイズ<br>ボディコンバット<br>21:30~22:30<br>尾崎克仁 |  |  | 21:30 |
| 22:00 |  |  |  |   |  |  |  | 22:00 |
| 22:30 |  |  |  |   |  |  |  | 22:30 |



※ 担当者名の表示がないものは映像を見ながら行うバーチャルクラスです。  
 ※ 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://airrsv.net/oaoa/calender> (左のQRコード) でご確認ください。

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)<br>ショートクラス |  (青色)<br>マスタークラス |  (紫色)<br>バイククラス | 月会費   |
|---------|--|--|---|-------|
| レギュラー会員 | 0円   |  |   | 4000円 |
| 65+会員   | ※お一人様バーチャル(30分)は<br>1日2枠目以降は1枠毎に500円   | 500円   | 500円  | 3000円 |
| 29+会員   |  |  |   | 3000円 |
| スポット会員  | 500円   | 500円   | 500円  | 0円    |

 (緑枠) …レギュラー会員とカンガルー会員はクラス中お子様をお預かりいたします。

## ヨガ

**リラククスヨガ** 月曜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…。

**美脚美尻ヨガ** 水曜10:00~11:00 担当: Miki  
腹式呼吸を通してながら、美脚・美尻に効果的なポーズで太もも周り、お尻の筋肉強化に繋がります。

**ゆるめるヨガ~アロマでリラックス~** 水曜11:15~12:15 担当: Miki  
深い呼吸を通して体の緊張をほぐしていきシャバーサナ時にアロマスプレーでリラックスしていただきます。

**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。

**やさしいパワーヨガ** 金曜20:00~21:00 担当: JUNKO  
凝り固まっている所を丁寧にほぐしてから徐々に大きな筋肉を使ってダイナミックなポーズへと移行していきます。  
シンプルなポーズと呼吸を取り入れながら、このポーズはこの筋肉に効かせているんだ!と意識して効果を感じます。

**リフレッシュヨガ** 土曜16:00~17:00 担当: Misato  
日々の疲れやコリをヨガの動きと呼吸で和らげ、体も心もリフレッシュしていきます。

**美bodyシェイプヨガ** 土曜17:30~18:30 担当: Miki  
立位ポーズから始まりお腹周りや太もも周りの筋肉にアプローチするポーズを多く取り入れ  
全身を鍛えてシェイプアップしていくクラスです。

**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** 【ライブ】 【バーチャル】  
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** 【ライブ】 【バーチャル】  
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** 【ライブ】 【バーチャル】  
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** 【ライブ】 【バーチャル】  
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。

**「レズミルズコア」… 体幹トレーニング** 【バーチャル】  
チューブやプレートを音楽にあわせて効果的に使う体幹トレーニングプログラムです。

**「レズミルズバー」… バレエエクササイズ** 【バーチャル】  
バレエの動きを音楽にあわせて行う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** 【ライブ】  
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** 【ライブ】  
ラテン音楽を中心にしたさまざまな世界中の音楽で行われるダンスプログラム

**「シバム」… パーティーエクササイズ** 【バーチャル】  
パーティーソングに合わせたシンプルなりズムのダンスを楽しみます。

**「グリット」… HIITトレーニング** 【バーチャル】  
激しい高強度インターバルトレーニング(HIIT)トレーニングです。トレーニングに慣れている方向けです。

**「アールピーエム」… バイクエクササイズ** 【バーチャル】  
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** 【バーチャル】  
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** 【バーチャル】  
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。

**「お一人様バーチャル」** 【バーチャル】  
上記「バーチャル」の中から好きなものを選んで行います。定員1名の贅沢時間。(お申込は4人までのグループも可)  
※お一人様バーチャルでバイクプログラムを行う場合は会員プランに準ずるクラス参加料にプラス500円となります。