

OASYM.三軒茶屋店

10月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
13:00-14:00 魅せる スピニングボール (ヒールも可) サントリーニ AkiBerry		11:45-12:45 アロマディープ ストレッチ 隠ヨガスタイル サントリーニ YUKA			14:30-15:30 ポールダンス 体験/入門 サントリーニ ASAKA	11:45-13:00 スピニングフロー サントリーニ YOU
14:15-15:15 スタティックボール 初級/初中級 サントリーニ AkiBerry	13:00-14:00 ポールダンス 体験/入門 サントリーニ AkiBerry	13:00-14:00 ポールダンス ヒール入門 サントリーニ EMIJAY			15:45-16:45 魅せる スピニングボール (ヒールも可) サントリーニ ASAKA	13:15-14:15 ポールダンス 体験/入門 サントリーニ YOU
18:15-19:15 初めての スピニングボール サントリーニ WAKANA	14:15-15:15 ポールダンス ヒール入門 サントリーニ AkiBerry	14:15-15:15 スタティックボール 初級/初中級 サントリーニ EMIJAY			17:00-18:00 腸活アロマ リラクゼーション ストレッチ サントリーニ ASAKA	
19:30-20:30 【マットピラティス】 コアトレ& 背骨ストレッチ サントリーニ WAKANA		19:30-20:30 ポールダンス 入門/初級 サントリーニ AkiBerry	19:30-20:30 柔軟集中ヨガ (全身) サントリーニ EMIJAY	19:45-20:45 ポールダンス ヒール入門 サントリーニ ASAKA		
20:45-22:00 スピニング 初中級 サントリーニ WAKANA		20:45-22:00 スピニング 初中級 サントリーニ AkiBerry	20:45-22:00 スタティックボール 初中級 サントリーニ EMIJAY	21:00-22:00 美腸キャンドル ストレッチ サントリーニ ASAKA		



WAKANA先生
ASAKA先生
AkiBerry先生

10/6(月) 休講, 10/13(月祝)→青山店開催 時間変動あり

10/18(土) 休講

10/20(月), 10/21(火) 休講

10/22(水) 19:30-20:30 スタティック入門初級(→ASAKA) / 20:45-22:00 スピニング初中級(→ASAKA)

10/27(月) 13:00-14:00 魅せるスピニング(→**プレッスンRUNA**) / 14:15-15:15 スタティック初級/初中級(→**プレッスンRUNA**)

10/28(火) 13:00-14:00 ポール体験入門(→**プレッスンRUNA**) / 14:15-15:15 ヒール入門(→**プレッスンRUNA**)

OASYM.青山一丁目店

10月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
					11:30-12:30 ボールのための 超基礎練(筋トレ) クレタ TOMOKOS	11:30-12:30 ボールダンス 入門/初級 クレタ ASAKA	
	13:00-14:00 フロアトリック集中 (KIP,FLIP,倒立な ど) クレタ EMIJAY		13:00-14:00 ボールダンス 入門/初級 クレタ EMIJAY	13:00-14:00 ボールダンス ヒール入門 クレタ AkiBerry	12:45-14:00 スピニング コンビネーション &フロアコレオ 初中級(ヒール可) クレタ MANABIN	12:45-14:00 スピニングボール 初中級 クレタ ASAKA	
	14:15-15:15 EXOTIC CHOREO (フロアトリック含) ヒール振付 クレタ EMIJAY		14:15-15:15 【巻型丸腰反り腰の方に オススメ!!】 姿勢改善ヨガ クレタ EMIJAY	14:15-15:15 アロマリンバストレッチ クレタ AkiBerry	14:15-15:30 リクエストクラス (トリック、ムーブ) クレタ MANABIN	14:15-15:30 センシュアル ボールダンス クレタ ASAKA	
	19:30-20:30 ボールダンス 入門/初級 クレタ WAKANA		19:45-20:45 アイソレーション& ボールフロアダンス クレタ MANABIN		15:45-17:00 アイソレーション& ヒールスロームーブ (裸足/ヒール可) クレタ EMIJAY	15:45-16:45 ボールのための 超基礎練(動作性) 10/5,19のみ開催 クレタ TOMOKOS	15:45-16:45 コンディショニング ストレッチ 10/12,26のみ開催 クレタ 絢香
	20:45-22:00 スタティック 初中級 クレタ WAKANA		21:00-22:00 ボールダンス 入門/初級 クレタ MANABIN		17:15-18:15 美腸キャンドルヨガ クレタ EMIJAY	17:00-18:15 スタティック初中級 10/5,19のみ開催 クレタ TOMOKOS	17:00-18:15 ボールダンスお悩み 解決クラス 10/12,26のみ開催 クレタ 絢香

代講・休講・WS・特別プログラム情報

WAKANA先生	10/7(火) 19:30-20:30 ボールダンス入門/初級 (tomokos) / 20:45-22:00スタティックコンビネーション初中級 (tomokos) 10/13(月祝) 祝日スペシャルプログラム 15:30-16:30 逆上がり集中クラス
ASAKA先生	10/19(日)休講 10/19(日) 14:15-15:15 センシュアルボールダンス→ターン&ピルエット集中へ変更 (tomokos)
EMIJAY先生	10/11(土) 15:45-17:00 ヒールスロームーブ(→ブレLESSンYuki) / 17:15-18:15 柔軟集中ストレッチ(→ブレLESSンYuki) 10/18(土,10/21(火),10/23(木) 休講
MANABIN先生	10/23(木) 休講 10/25(土) 12:45-13:45 入門/初級(ブレLESSンYuki) / 14:00-15:00 柔軟集中ストレッチ(ブレLESSンYuki)
AkiBerry先生	10/24(金) 13:00-14:00 ヒール入門→(ブレLESSンRuna) / 14:15-15:15 アロマリンバストレッチ →(ブレLESSンRuna)
絢香先生	10/12(日) 15:45-16:45 コンディショニングストレッチ / 17:00-18:15 ボールダンスお悩み解決クラス 10/26(日) 15:45-16:45 コンディショニングストレッチ / 17:00-18:15 ボールダンスお悩み解決クラス
Yuki先生	10/13(月祝) 祝日スペシャルプログラム 13:00-14:00 ヒールテクニックマニアック 14:15-15:15 柔軟集中ストレッチ



10月 美腸エイジングスケジュール

2日(木) 13:20~15:20

18:00~21:00

7日(火) 19:20~22:00

11日(土) 18:40~22:00

12日(日) 17:20~22:00

13日(月) 14:00~21:00

14日(火) 19:20~22:00

15日(水) 19:20~22:00

23日(木) 10:00~15:20

26日(日) 10:00~11:20

28日(火) 19:20~22:00

30日(木) 11:20~15:20

18:00~19:20