

OASYM.青山一丁目店

11月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日	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 11/2.23のみ開催 クレタ ASAKA
13:00-14:00 アロマリフレッシュ ヨガ クレタ Runa	13:00-14:00 倒立系トリック集中 クレタ EMIJAY	13:00-14:00 筋膜リリース ストレッチクラス クレタ Runa	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	12:45-13:45 ボールダンス 入門/初級 クレタ MANABIN	13:15~14:15 ボールダンス 入門/初級 11/16,30のみ開催 クレタ Yuki	12:45-14:00 スピニングボール 初中級 11/2.23のみ開催 クレタ ASAKA
14:15-15:15 韓国スタイル スピニングボール クレタ Runa	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 ボールダンス 入門/初級 クレタ Runa	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 アロマリンパ ストレッチ クレタ AkiBerry	14:00-15:15 スピニング初中級 クレタ MANABIN	14:30~15:30 柔軟ストレッチ 11/16,30のみ開催 クレタ Yuki	14:15-15:30 センシュアル ボールダンス 11/2.23のみ開催 クレタ ASAKA
	19:30-20:30 ボールダンス 入門/初級 クレタ WAKANA	19:30-20:30 韓国スタイル スピニングボール クレタ Runa	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	19:30-20:30 ターン&ピルエット 11/14のみ開催 クレタ TOMOKOS	15:30-16:30 ヒールスロームーブ クレタ Yuki	15:45-16:45 ボールのための 超基礎練(動作性) 11/16,30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 11/23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	20:45-22:00 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	21:00-22:00 ボールダンス 入門/初級 クレタ MANABIN	20:45~21:45 倒立系トリック集中 11/14のみ開催 クレタ TOMOKOS	16:45-17:45 柔軟ストレッチ クレタ Yuki	17:00-18:15 スタティック初中級 11/16,30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 11/23のみ開催 クレタ 絢香

特別プログラム

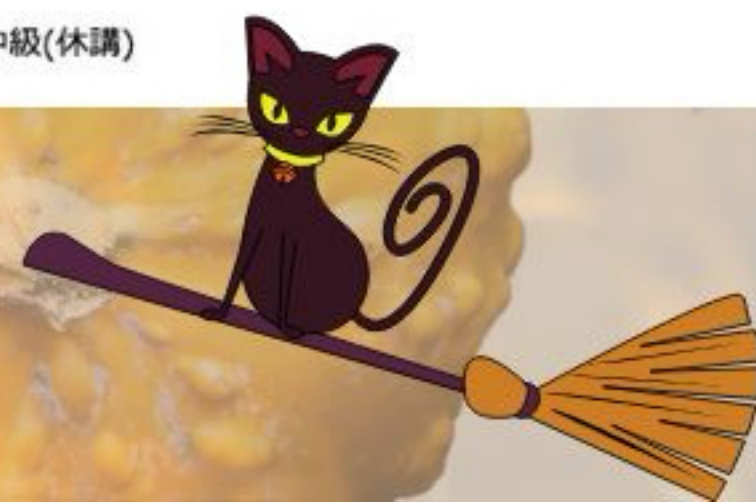
TOMOKOS 11/14(金) 19:30-20:30 ターン&ピルエット 20:45-21:45 倒立系トリック集中

代講

MANABIN→EMIJAY 11/8(土)・29(土) 12:45-13:45 入門/初級(EMIJAY) 14:00-15:15 スピニング初中級→スタティック初中級へ変更 (EMIJAY)

休講

MANABIN 11/13(木) 19:45-20:45 アイソレーション&ボールフロアダンス(休講) 21:00-22:00 入門/初級(休講)
TOMOKOS 11/1(土)・22(土) 11:30-12:30 ボールのための超基礎練筋トレ(休講)
TOMOKOS 11/2(日) 15:45-16:45 ボールのための超基礎練動作性(休講) 17:00-18:15 スタティック初中級(休講)
11/9(日) OASYM 3rd ANNIVERSARYのため全てのレッスン休講



OASYM.三軒茶屋店

11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 アクティブフローヨガ サントリーニ YUKA	11:45-12:45 ポールダンス ヒール入門 サントリーニ EMIJAY	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 開脚集中ヨガ サントリーニ EMIJAY	13:00-14:00 ポールダンス 入門/初級 サントリーニ ASAKA		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
	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	14:15-15:15 魅せる スピニングボール (ヒールも可) サントリーニ ASAKA		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 スタティックボール 初中級 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		



特別プログラム

WAKANA 11/3(月祝)・24(月祝) 15:30-16:30 逆上がり集中クラス 16:45-18:00 スピニング初中級 18:15-19:15 ピラティス

代講

ASAKA→AKIberry 11/13(木)・20(木) 13:00-14:00 ポール入門/初級 (AKIberry) 14:15-15:15 魅せるSpinning (AKIberry)
ASAKA→EMIJAY 11/14(金)・21(金) 19:45-20:45 ヒール入門/初級(EMIJAY) 21:00-22:00 美腸キャンドルヨガ(EMIJAY)

休講

ASAKA 11/15(土) 14:30-15:30 ポールダンス体験/入門(休講) 15:45-16:45 魅せるスピニングボール(休講) 17:00-18:00 腸活アロマリラクゼーションストレッチ(休講)
YOU 11/16(日)・30(日) 11:45-13:00 スピニングフロー(休講) 13:15-14:15 ポールダンス入門/初級 (休講)
11/9(日) OASYM 3rd ANNIVERSARYのため全てのレッスン休講

11月 美腸エイジングスケジュール

1日(土) ①18:40~20:00
②20:00~21:20

2日(日) ①10:00~11:20

3日(月) ①15:20~16:40
②16:40~18:00
③18:00~19:20
④19:20~20:40

4日(火) ①19:20~21:00

5日(水) ①19:20~22:00

6日(木) ①16:00~17:20
②17:20~18:40
③18:40~20:00
④20:00~21:20

22日(土) ①18:40~20:00
②20:00~21:20

23日(日) ①10:00~11:20

24日(月) ①11:20~12:40
②12:40~14:00
③14:00~15:20
④15:20~17:40
⑤17:40~18:00
⑥18:00~19:20
⑦19:20~20:40

25日(火) ①19:20~22:00

27日(木) ①16:00~17:20
②17:20~18:40
③18:40~20:00
④20:00~21:20