

OASYM.三軒茶屋店

7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 ボールダンス 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 スタティクボール 初級/初中級 サントリーニ AkiBerry	13:00-14:00 ボールダンス 体験/入門 サントリーニ AkiBerry	13:00-14:00 ボールダンス 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 スタティク入門 show upクラス 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 ボールダンス 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 ボールダンス 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 ボールダンス 入門/初級 サントリーニ ASAKA		
20:45-22:00 スタティク コンビネーション 初中級～アドバンス 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 スタティクボール 初級/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		



AkiBerry先生

休講 7/7(月) 13:00-14:00 魅せるスピニング

14:15-15:15 スタティク初級初中級

休講 7/8(火) 13:00-14:00 ボールダンス体験/入門

14:15-15:15 ボールダンスヒール入門

WAKANA先生

時間変更7/21(月祝) 15:30-16:30 初めてのスピニング 17:00-18:00 マットピラティス 18:15-19:30 スタティクコンビ

OASYM.青山一丁目店

7月スケジュール



月	火	水	木	金	土	日
					11:15-12:30 ボールのための 超基礎練 (上半身) クレタ TOMOKOS	10:00-11:00 ボールダンス 入門/初級 クレタ ASAKA
	13:00-14:00 ベーシック コアヨガ クレタ EMIJAY			13:00-14:00 Exotic baby class (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& フロアコレオ初級 (ヒール可) クレタ MANABIN	11:15-12:30 ボールのための 超基礎練 (下半身+ウェーブ) クレタ TOMOKOS
	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 【腸腰筋/むくみ解消】 インナーコアトレ& 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	12:45-14:00 スピニングボール 初級 クレタ ASAKA
	19:30-20:30 ボールダンスのため のアイソレーション &ダンス基礎 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 (ヒールも可) クレタ MANABIN	19:45-20:45 ボールダンス ヒール入門 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	14:15-15:30 センシユアル ボールダンス クレタ ASAKA
	20:45-22:00 スピニングボール 初級 クレタ WAKANA	21:00-22:00 魅せるスピニング (ヒールも可) クレタ MANABIN	21:00-22:00 ボールダンス 入門/初級 クレタ MANABIN			15:45-16:45 柔軟集中ヨガ (全身) クレタ EMIJAY
						17:00-18:00 フロアトリック集中(KI P,FLIP,倒立など) クレタ EMIJAY

MANABIN先生

休講 7/2(水) 19:45-20:45 アイソレ&ボールフロアダンス

21:00-22:00 魅せるスピニング(ヒールも可)

SHIE先生

休講 7/5(土) 12:45-14:00 スピコンビ&フロアコレオ

14:15-15:30 リクエスト

AkiBerry先生

代講 7/3(木) 20:45-22:00 ビューティープログラム MANABIN代講

TOMOKOS先生

休講 7/4(金) 13:00-14:00 exotic baby class

14:15-15:15 インナーコアトレ&リンバストレッチ

休講 7/5(土) 11:15-12:30 上半身筋トレ

休講 7/20(日) 11:15-12:30 下半身筋トレ

WS 7/21(月祝) 13:00-14:30 ヒールシルエットコレオWS

WS 7/28(月) 19:30-20:45 パワートリック集中WS

絢香先生

7/20(土) 15:45-16:45 コンディショニングストレッチ

17:00-18:15 お悩み解決クラス

