

OASYM.青山一丁目店

12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 ポールダンス 入門/初級 12/14,28のみ開催 クレタ ASAKA
13:00-14:00 韓国スタイル スピニングボール 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	13:00-14:15 スタティック初中級 クレタ EMIJAY	13:00-14:00 ポールダンス ヒール入門 クレタ AkiBerry	12:45-13:45 ポールダンス 入門/初級 クレタ MANABIN	13:15~14:15 ポールダンス 入門/初級 12/7,21のみ開催 クレタ Yuki	12:45-14:00 スピニングボール 初中級 12/14,28のみ開催 クレタ ASAKA
14:15-15:15 アロマリフレッシュ ヨガ 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 ポールダンス 入門/初級 クレタ Runa	14:30-15:30 【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 12/7,21のみ開催 クレタ Yuki	14:15-15:30 センシュアル ポールダンス 12/14,28のみ開催 クレタ ASAKA
	19:30-20:30 ポールダンス 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& ポールフロアダンス クレタ MANABIN		15:30-16:30 ヒールスロームーブ クレタ Yuki	15:45-16:45 コンディショニング ストレッチ 12/7,21の み開催 クレタ 絢香	15:45-16:45 ボールのための 超基礎練(動作性) 12/28のみ開催 クレタ TOMOKOS
	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 ポールダンス 入門/初級 12/4,25のみ開催 クレタ MANABIN		16:45-17:45 柔軟ストレッチ クレタ Yuki	17:00-18:15 ポールダンスお悩み 解決クラス 12/7,21 のみ開催 クレタ 絢香	17:00-18:15 スタティック初中級 12/28のみ開催 クレタ TOMOKOS

特別プログラム
年末年始レッスンあります別途ご確認ください
代講

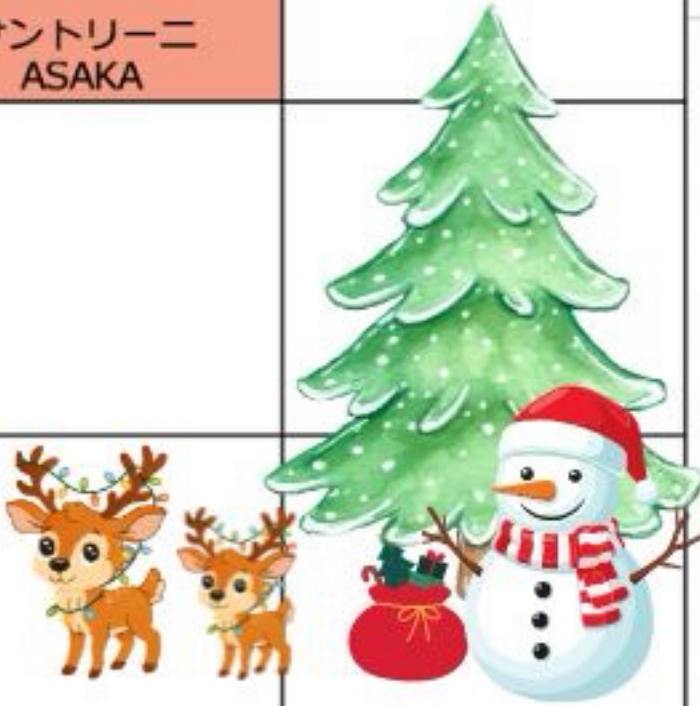
EMIJAY→Runa	12/23(火)	13:00-14:00 筋膜リリースストレッチ(Runa) 14:15-15:15 韓国スタイルスピニング(Runa)
TOMOKOS→Yuki	12/13(土)	11:30-12:30 ボールのための超基礎(筋トレ)(Yuki)
	12/14(日)	15:45-16:45 柔軟ストレッチ(Yuki) 17:00-18:15 スピニングボール初中級(Yuki)
MANABIN→Runa	12/11,18(木)	19:45-20:45 韓国スタイルスピニング
MANABIN→Yuki	12/13,20,27(土)	12:45-13:45 ポールダンス入門初級 (Yuki)
	12/20(土)	14:00-15:15 スピニング初中級(ヒール可) (Yuki)

休講		
MANABIN	12/11,18(木)	21:00-22:00 休講
	12/13(土)	14:00-15:15 休講
EMIJAY	12/24(水)	20:45-22:00 休講



OASYM.三軒茶屋店

12月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
		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
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	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	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 スタティックボール 初級/初中級 サントリーニ AkiBerry	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	
19:30-20:45 スピニング初中級 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		
21:00-22:15 スタティック初中級 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

年末年始レッスンあります別途ご確認ください

代講

Akiberry→ASAKA 12/24(水) 19:30-20:30ポールダンス入門/初級(ASAKA) 20:45-22:00スピニング初中級(ASAKA)



12月美腸エイジングスケジュール

1日(月) 19:20~20:40

3日(水) 19:20~20:40
20:40~22:00

4日(木) 16:00~17:20
17:20~18:40
18:40~20:00

8日(月) 19:20~20:40

13日(土) 18:40~20:00

15日(月) 19:20~20:40

20日(土) 18:40~20:00

21日(日) 11:20~12:40
17:20~18:40

22日(月) 19:20~20:40

23日(火) 19:20~20:40

25日(木) 16:00~17:20
17:20~18:40

28日(日) 16:00~17:20
17:20~18:40
18:40~20:00



年末年始スペシャルレッスン

青山一丁目店
Yuki先生

12/29 (月)
11:30-12:30
肩倒立集中クラス

12:45-13:45
Y字I字バランス集中クラス

14:00-15:00
レッグムーブ&レッグシェイプ
徹底解説

12/30(火)
11:30-12:30
柔軟集中ストレッチ

12:45-13:45
ヒールテクニクマニアック入門

14:00-15:00
柔軟トリック

1/4(日)
13:00-14:00
柔軟集中ストレッチ

14:15-15:15
柔軟トリック

青山一丁目店
TOMOKOS 先生

1/2(金)
13:00-14:00
踊るスタミナが切れちゃうあなたに。
呼吸のレッスン

14:15-15:45
シルエットヒールコレオ
(ゆったり) WS

1/3(土)
13:00-14:15
色んな顔を演出してみよう！
メイクレッスン

14:30-16:00
シルエットヒールコレオ
(少しハード味) WS

三軒茶屋
YOU先生

1/4(日)
11:45-13:00
スピニングフロー

13:15-14:15
ポール入門&初級

※WSクラスは¥4,500-となります。

プラン、チケットの方は
店頭で差額をお支払いいただきます。

※メイクレッスンクラスは差額不可。

サイト内決済のみの¥3,000-となります。

※その他のレッスンは通常価格で受講いただけます。