



9月
September

OASYM.全店舗
レッスン/レンタル
予約開始



OASYM.青山一丁目店

9月スケジュール

📖 が付いているクラスはポールダンスが初めての方も安心して受講いただけます。

月	火	水	木	金	土	日
📖 が付いているクラスはポールダンスが初めての方も安心して受講いただけます。					11:30-12:30 📖 ポールのための超基礎練(筋トレ)	11:30-12:30 📖 ポールダンス入門/初級 9/6,20 ASAHA
	13:00-14:15 スタティックポール 初級/初中級 AkiBerry 14:30-15:30 📖 ポールダンス ヒール入門	13:00-14:00 📖 アームバランス コアヨガ EMIJAY 14:15-15:15 📖 ポールダンス 入門/初級	13:00-14:00 📖 スピニング 入門/初級 ASAHA 14:15-15:15 📖 ポールダンス ヒール入門	13:00-14:00 📖 柔軟集中ヨガ (全身) EMIJAY 14:15-15:15 📖 スピニング 入門/初級	TOMOKOS 12:45-13:45 リクエストクラス (トリック、ムーブメント) TOMOKOS 14:00-15:15 スピニング 初級/初中級	12:45-14:00 スピニングポール 初中級 9/6,20 ASAHA 14:15-15:30 センシュアル ポールダンス 8/2,16,30 ASAHA
19:30-20:30 📖 スピニング 初級 WAKANA 20:45-21:45 ハンスタ集中 9/7,21 逆上がり集中 9/14,28 WAKANA	19:30-20:30 📖 ポールダンス 入門/初級 WAKANA 20:45-22:00 スタティック 初中級 WAKANA	19:30-20:30 📖 スピニング 入門/初級 Runa	19:45-20:45 ダンス&ポール (裸足) MANABIN 21:00-22:00 📖 スピニング 入門/初級 MANABIN		15:30-16:30 Exotic基礎 Yuki Nyx 16:45-17:45 📖 動ける身体をつくる 柔軟ストレッチ Yuki Nyx	15:45-16:45 コンディショニング ストレッチ 9/6,20 絢香 17:00-18:15 ポールダンスお悩み 解決クラス 9/6,20 絢香
特別プログラム						
WAKANA	9/21(月🌕)	15:30-16:30 ポールダンス入門初級/ 16:45-18:45 ハンスタ集中 / 18:00-19:15 アートフロウ				
ASAHA Teo	9/23(水🌕) 9/13(日)	12:15-13:45. SLOW BURN SENSUAL HEEL WS TRICK ws 14:45-16:15Old School Choreo				
代講						
Runa→YOU	9/9(水)	19:30-20:30 スピニング入門				
MANABIN→TOMOKOS	9/19,26 (土)	14:00-15:15 スピニング初級初中級 →14:00~15:00 ポールのための超基礎練(筋トレ)※下半身				
MANABIN→Yuki Nyx	9/26 (土)	14:00-15:00 スピニング初級初中級 →ポールダンス入門初級				
休講						
Yuki Nyx	9/12 (土)	15:30-16:30 Exotic基礎 / 16:45-17:45動ける体をつくる柔軟ストレッチ				
MANABIN	9/24(木)	19:45-20:45ダンス&ポール(裸足) 21:00-22:00スピニング入門/初級→休講				
EMIJAY	9/23(水🌕)	13:00-14:00 アームバランスコアヨガ				

OASYM.三軒茶屋店

9月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
13:00-14:00 魅せる スピニングポール (ヒールも可) AkiBerry	13:00-14:00 柔軟集中ヨガ (全身) EMIJAY	13:00-14:00 ポールダンス 入門/初級 Runa		13:00-14:15 スピニング 初級/初中級 Runa	14:30-15:30 ポールダンス 体験/入門 ASAKA	11:45-13:00 スピニング フロー YOU
14:15-15:30 スタディック ポール 初級/初中級 AkiBerry	14:15-15:15 ポールダンス 入門/初級 EMIJAY	14:15-15:15 魅せる スピニングポール (ヒールも可) Runa		14:30-15:30 筋膜リリース ストレッチ Runa	15:45-16:45 魅せる スピニングポール (ヒールも可) ASAKA	13:15-14:15 ポールダンス 体験/入門 YOU
		19:30-20:30 ポールダンス 入門/初級 9/2,16,30 AkiBerry	19:30-20:30 柔軟集中ヨガ (全身) EMIJAY	19:45-20:45 ポールダンス ヒール入門 ASAKA	17:00-18:00 腸活アロマ リラクゼーション ストレッチ ASAKA	
		20:45-21:45 スピニング 入門/初級 9/2,16,30 AkiBerry	20:45-21:45 ポールダンス 入門/初級 EMIJAY	21:00-22:00 NEW センシユアル スピニングポール (ヒールも可) 初めての方も大歓迎!! ASAKA		
特別プログラム						
Runa	9/21(月)祝	15:45-17:00 Slow Heel / 17:15-18:15 スピニング入門				
Runa	9/23(水)祝	13:00-14:00 スピニング入門 / 14:15-15:30 Slow Heel / 15:45-16:45 筋膜リリース				
代講						
Runa→ASAKA	9/9(水)	13:00-14:00 ポール入門 / 14:15-15:15 魅せるスピニング				

が付いているクラスはポールダンスが初めての方も安心して受講いただけます。