

4月

March

OASYM.全店舗

レッスン/レンタル

予約開始



RETREAT SALON
OASYM.

OASYM.青山一丁目店

4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) TOMOKOS		11:30-12:30 ボールダンス 入門/初級 4/5,19 ASAKA
	13:00-14:00 倒立系トリック集中 EMIJAY	13:00-14:00 柔軟集中ヨガ (全身) EMIJAY	13:00-14:15 スタティック. 初級/中級 EMIJAY	13:00-14:00 ボールダンス ヒール入門 AkiBerry	12:45-13:45 ボールダンス 入門/初級 TOMOKOS	13:00-14:00 ボールダンス 入門/初級 4/26 EMIJAY	12:45-14:00 スピニングボール 初中級 4/5,19 ASAKA
	14:15-15:15 EXOTIC CHOREO (フロアトリック含) ヒール振付 EMIJAY	14:15-15:15 ボールダンス ヒール入門 EMIJAY	14:30-15:30 巻肩反り腰の方に オススメ!! 姿勢改善ヨガ EMIJAY	14:15-15:15 Poledancer's Workout AkiBerry	14:00-15:15 スピニング 初級/中級 MANABIN	14:15-15:30 アイソレーション& ヒールスロームーブ (裸足/ヒール可) 4/26 EMIJAY	14:15-15:30 センシユアル ボールダンス 4/5,19 ASAKA
19:30-20:45 スピニング 初級/中級 WAKANA	19:30-20:30 ボールダンス 入門/初級 WAKANA	19:30-20:30 スピニング 入門/初級 Runa	19:45-20:45 ボールダンス フロアムーブ MANABIN		15:30-16:30 ヒール& フロアムーブ 基礎入門 Yuki Nyx	15:45-16:45 ボールのための 超基礎練(動作性) 4/12 TOMOKOS	15:45-16:45 コンディショニング ストレッチ 4/5,19 絢香
21:00-22:00 ハンスタ集中 4/6 ボールコレオ&トリック 4/13 WAKANA	20:45-22:00 スタティック 初中級 WAKANA		21:00-22:00 スピニング 入門/初級 MANABIN		16:45-17:45 柔軟集中 ストレッチ Yuki Nyx	17:00-18:15 スタティック 初中級 4/12 TOMOKOS	17:00-18:15 ボールダンスお悩み 解決クラス 4/5,19 絢香

代講

MANABIN→Runa 4/9(木)	19:45-20:45 ボールダンスフロアムーブ→スピニング入門初級(Runa)
WAKANA→EMIJAY 4/20,27月)	19:30-20:45 スピニング初級/中級→アイソレ&スロームーブ(EMIJAY) 21:00-22:00 ハンスタ集中→柔軟集中(EMIJAY)
WAKANA→Yuki Nyx 4/21,28(火)	19:30-20:30 ボールダンス入門/初級
WAKANA→EMIJAY 4/21,28(火)	20:45-21:45 スタティック初中級→倒立系トリック集中 (EMIJAY)
AkiBerry→EMIJAY 4/24(金)	13:00-14:00 ボールダンスヒール入門 14:15-15:15 Poledancer's Workout→倒立系トリック集中 (EMIJAY)
TOMOKOS→EMIJAY 4/26(日)	15:45-16:45 ボールのための超基礎(動作) →姿勢改善ヨガ
TOMOKOS→Runa 4/26(日)	17:00-18:15 スタティック初中級→スピニング初中級(Runa)

休講

EMIJAY 4/1-4/12	不在
AkiBerry 4/3(金)	13:00-14:00 ボールダンスヒール入門 14:15-15:15 Poledancer's Workout
MANABIN 4/9(木)	21:00-22:00 スピニング入門/初級
4/4,11(土)	14:00-15:15 スピニング初級/中級
TOMOKOS 4/25(土)	11:30-12:30 ボールのための超基礎(筋トレ) 12:45-13:45 ボールダンス入門/初級

OASYM.三軒茶屋店

4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) AkiBerry	13:00-14:00 ボールダンス 体験/入門 AkiBerry	13:00-14:00 ボールダンス 入門/初級 Runa	13:00-14:00 ボールダンス 入門/初級 ASAKA	13:00-14:15 スピニング 初級/初中級 Runa	14:30-15:30 ボールダンス 体験/入門 ASAKA	11:45-13:00 スピニングフロー YOU
14:15-15:30 スタティックボール 初級/初中級 AkiBerry	14:15-15:15 ボールダンス ヒール入門 AkiBerry	14:15-15:15 魅せる スピニングボール (ヒールも可) Runa	14:15-15:15 魅せる スピニングボール (ヒールも可) ASAKA	14:30-15:30 筋膜リリース ストレッチ Runa	15:45-16:45 魅せる スピニングボール (ヒールも可) ASAKA	13:15-14:15 ボールダンス 体験/入門 YOU
		19:30-20:30 ボールダンス 入門/初級 EMDJAY	19:30-20:30 柔軟集中ヨガ (全身) EMDJAY	19:45-20:45 ボールダンス 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 ボールダンス ヒール入門 EMDJAY	20:45-22:00 スタティックボール 初級/初中級 EMDJAY	21:00-22:00 美腸キャンドル ストレッチ ASAKA		

特別プログラム・イレギュラー

Runa 4/29(水)祝 13:00-14:00 Static Flow 14:15-15:15 スピニング入門初級 15:30-16:30 ヒールスロームーブ

休講

EMDJAY 4/1-4/12 不在



4月美腸エイジングスケジュール



1日(水)	19:20~20:40	18日(土)	10:00~11:20
6日(月)	19:20~20:40	20日(月)	19:20~20:40
8日(水)	19:20~20:40		
9日(木)	16:40~18:00	21日(火)	19:20~20:40
	18:00~19:20	25日(土)	10:00~11:20
11日(土)	10:00~11:20		11:20~12:40
	11:20~12:40		
12日(日)	12:00~13:20		
	13:20~14:40		
	14:40~16:00		
13日(月)	19:20~20:40		
15日(水)	19:20~20:40		

