

5月
May

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

5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 5/3,17,31 ASAKA
	13:00-14:00 倒立系 トリック集中 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 リクエストクラス (トリック、ムーブメ ント) TOMOKOS	13:00-14:00 ボールのための 超基礎練(動作性) 5/24 TOMOKOS	12:45-14:00 スピニングボール 中級 5/3,17,31 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	14:15-15:45 呼吸+musicality WS 5/24 ヒール TOMOKOS	14:15-15:30 センシユアル ボールダンス 5/3,17,31 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	15:30-16:30 ボールのための 超基礎練(動作性) 5/10 TOMOKOS	15:45-16:45 コンディショニング ストレッチ 5/3,17 絢香
21:00-22:00 ハンスタ集中 5/4,18 ボールコレオ&トリック 5/11,25 WAKANA	20:45-22:00 スタティック 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	16:45-18:15 呼吸+musicality WS 5/10 裸足 TOMOKOS	17:00-18:15 ボールダンスお悩み 解決クラス 5/3,17 絢香

特別プログラム

YUKI Nyx	5/4(月)祝	13:00-14:00 Y字I時/バランス集中 / 14:15-15:15 肩倒立片手倒立集中
WAKANA	5/4(月)祝	15:30-16:30 逆上がり集中クラス / 16:45-18:00 スピニング中級 / 18:15-19:15 マットピラティス
TOMOKOS	5/5(火)祝	13:00-14:30 WS:呼吸+ musicality 裸足
	5/6(水)祝	14:45-16:15 WS:呼吸+ musicality ヒール
ASAKA	5/6(水)祝	11:45-12:45 魅せるスピニング / 13:00-14:30 WS:OLDSCHOOL STYLE HEEL CHOREO

代講

絢香→WAKANA	5/31(日)	15:45-16:45 姿勢改善アロマピラティス / 17:00-18:15 スピニング初級/中級 (WAKANA)
-----------	---------	--

休講

MANABIN	5/2(土)	14:00-15:15 スピニング初級/中級
	5/9(土)	14:00-15:15 スピニング初級/中級

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/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/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	
		20:45-22:00 アイソレーション& ヒールスロームーブ (裸足/ヒール可) EMDJAY	20:45-22:00 スタティックボール 初級/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	5/4(月)祝	15:45-16:45 筋膜リリース / 17:00-18:00 スピニング入門
Runa	5/6(水)祝	13:00-14:00 筋膜リリース / 14:15-15:15 スピニング入門 / 15:30-16:30 static flow

代講

YOU→Akiberry	5/17(日)	13:15-14:15 ボール体験入門
ASAKA→Akiberry	5/23(土)	14:30-15:30 ボール体験入門 / 15:45-16:45 魅せるスピ / 17:00-18:00 アロマリンバストレッチへ変更(Akiberry)

休講

ASAKA	5/22(金)	19:45-20:45 ヒール入門 / 21:00-22:00 美腸キャンドルストレッチ
YOU	5/17(日)	11:45-13:00 スピニングフロー



5月美腸エイジングスケジュール



2日(土)	10:40~12:00	26日(火)	18:40~20:00
	12:00~13:20	27日(水)	18:40~20:00
4日(月)	19:20~20:40		20:00~21:20
10日(日)	12:00~13:20	21日(火)	19:20~20:40
	13:20~14:40	30日(土)	10:40~12:00
	14:40~16:00		12:00~13:20
11日(月)	18:40~20:00		
	20:00~21:20		
12日(火)	18:40~20:00		
	20:00~21:20		
18日(月)	18:40~20:00		
	20:00~21:20		

