

# OASYM.青山一丁目店

## 11月スケジュール

| 月                                           | 火                                                | 水                                              | 木                                              | 金                                                            | 土                                                             | 日                                                                        |
|---------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|                                             |                                                  |                                                |                                                |                                                              | 11:30-12:30<br>📖 ポールのための<br>超基礎練(筋トレ)<br><br>TOMOKOS          | 11:30-12:30<br>📖 ポールダンス<br>入門/初級<br><br>11/1,8,29 ASAKA<br>11/15 TOMOKOS |
|                                             | 13:00-14:15<br>スタティック<br>初級/初中級<br><br>AkiBerry  | 13:00-14:00<br>📖 柔軟集中ヨガ<br>(全身)<br><br>EMIJAY  | 13:00-14:00<br>📖 スピニング<br>入門/初級<br><br>ASAKA   | 13:00-14:00<br>📖 ポールダンス<br>ヒール入門<br><br>EMIJAY               | 12:45-13:45<br>📖 リクエストクラス<br>(トリック、ムーブメ<br>ント)<br><br>TOMOKOS | 12:45-14:00<br>センシュアル<br>スピニング<br><br>11/1,8,29 ASAKA<br>11/15 TOMOKOS※  |
|                                             | 14:30-15:30<br>📖 ポールダンス<br>ヒール入門<br><br>AkiBerry | 14:15-15:15<br>📖 ポールダンス<br>入門/初級<br><br>EMIJAY | 14:15-15:15<br>📖 ポールダンス<br>ヒール入門<br><br>ASAKA  | 14:15-15:15<br>📖 スピニング<br>入門/初級<br><br>EMIJAY                | 14:00-15:15<br>スピニング<br>初級/初中級<br><br>MANABIN                 | 14:15-15:30<br>センシュアル<br>ヒール<br><br>11/1,8,29 ASAKA<br>11/15 TOMOKOS     |
| 19:30-20:30<br>📖 オールドスクール<br>入門<br><br>TEO  | 19:30-20:30<br>📖 ポールダンス<br>入門/初級<br><br>WAKANA   | 19:30-20:30<br>📖 スピニング<br>入門/初級<br><br>Runa    | 19:45-20:45<br>スタティック<br>初級<br><br>MANABIN     | 19:30-20:30<br>📖 スピニング<br>入門/初級<br><br>11/13,27<br>Yuki Nyx  | 15:30-16:30<br>Exotic基礎<br><br>Yuki Nyx                       | 15:45-16:45<br>コンディショニン<br>グ<br>ストレッチ<br><br>11/15,29<br>絢香              |
| 20:45-22:00<br>📖 ポールダンス<br>入門/初級<br><br>TEO | 20:45-22:00<br>スタティック<br>初中級<br><br>WAKANA       |                                                | 21:00-22:00<br>📖 スピニング<br>入門/初級<br><br>MANABIN | 20:45-21:45<br>📖 ポールダンス<br>入門/初級<br><br>11/13,27<br>Yuki Nyx | 16:45-17:45<br>📖 動ける身体をつく<br>る<br>柔軟ストレッチ<br><br>Yuki Nyx     | 17:00-18:15<br>ポールダンス<br>お悩み解決クラス<br><br>11/15,29<br>絢香                  |

### 特別プログラム

代講  
ASAKA→TOMOKOS 11/15(日) 11:30-12:30 ポール入門/初級 12:45-13:45 ヒール入門に変更 14:15-15:30 センシュアルヒール

休講  
絢香 11/1(日) 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  
AkiBerry 11/17(火) 13:00-14:15 スタティック初級, 初中級 14:30-15:30 ヒール入門  
ASAKA 11/12,19(木) 11/3(火) 発表会のため終日レッスンなし  
11/5(月) 9:00-10:00 消防設備点検

📖 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。

# OASYM.三軒茶屋店

## 11月スケジュール

| 月                                                           | 火 | 水                                                                        | 木                                              | 金                                                                    | 土                                                        | 日                                                                       |
|-------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 13:00-14:00<br>📖 魅せる<br>スピニングポール<br>(ヒールも可)<br><br>AkiBerry |   | 13:00-14:00<br>📖 ポールダンス<br>入門/初級<br><br>Runa                             |                                                | 13:00-14:15<br>スピニング<br>初級/初中級<br><br>Runa                           | 14:30-15:30<br>📖 ポールダンス<br>体験/入門<br><br>ASAKA            | 11:45-13:00<br>スピニング<br>フロー<br><br>YOU 11/1,8<br>EMIJAY11/15,22,29      |
| 14:15-15:30<br>スタティック<br>初級/初中級<br><br>AkiBerry             |   | 14:15-15:15<br>📖 魅せる<br>スピニングポール<br>(ヒールも可)<br><br>Runa                  |                                                | 14:30-15:30<br>📖 筋膜リリース<br>ストレッチ<br><br>Runa                         | 15:45-16:45<br>📖 魅せる<br>スピニングポール<br>(ヒールも可)<br><br>ASAKA | 13:15-14:15<br>📖 ポールダンス<br>体験/入門<br><br>YOU 11/1,8<br>EMIJAY11/15,22,29 |
| 19:30-20:30<br>📖 スピニング<br>入門/初級<br><br>WAKANA               |   | 19:30-20:30<br>📖 ポールダンス<br>入門/初級<br><br>11/4,18 AkiBerry<br>11/11,25 YOU | 19:30-20:30<br>📖 柔軟集中ヨガ<br>(全身)<br><br>EMIJAY  | 19:45-20:45<br>📖 ポールダンス<br>ヒール入門<br><br>11/6,27<br>ASAKA             | 17:00-18:00<br>📖 腸活アロマ<br>リラクゼーション<br>ストレッチ<br><br>ASAKA | 14:30-15:45<br>センシュアルflow<br>(ヒールクラス)<br><br>11/15,22,29<br>EMIJAY      |
| 20:45-21:45<br>📖 ポールダンス<br>入門/初級<br><br>WAKANA              |   | 20:45-21:45<br>📖 スピニング<br>入門/初級<br><br>11/4,18 AkiBerry<br>11/11,25 YOU  | 20:45-21:45<br>📖 ポールダンス<br>入門/初級<br><br>EMIJAY | 21:00-22:00<br>センシュアル<br>スピニングポール<br>(ヒールも可)<br><br>11/6,27<br>ASAKA |                                                          |                                                                         |

### 特別プログラム

#### 代講

|                |                |                      |                                                 |
|----------------|----------------|----------------------|-------------------------------------------------|
| YOU→EMIJAY     | 11/15,22,29(日) | 11:45-13:00 スピニングフロー | 13:15-14:15 ポール入門&初級                            |
| ASAKA→Yuki Nyx | 11/20(金)       | 19:45-20:45 ヒール入門    | 21:00-22:00 Spinning入門/初級へ変更                    |
| ASAKA→Akiberry | 11/21(土)       | 14:30-15:30 ポール体験/入門 | 15:45-16:45 魅せるSpinning 17:00-18:00 リンバストレッチへ変更 |

#### 休講

|          |                |                      |                          |
|----------|----------------|----------------------|--------------------------|
| Akiberry | 11/16(月)       | 13:00-14:00 魅せるスピニング | 14:15-15:30 スタティック初級.初中級 |
| ASAKA    | 11/13(金)、14(土) |                      |                          |

📖 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。