

2月

February

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

2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 ボールダンス 入門/初級 2/8,22のみ開催 クレタ ASAHA
13:00-14:15 スピニング. 初級/初中級 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 柔軟集中 ストレッチ クレタ EMIJAY	13:00-14:15 スタディック. 初級/初中級 クレタ EMIJAY	13:00-14:00 ボールダンス ヒール入門 クレタ AkiBerry	12:45-13:45 ボールダンス 入門/初級 クレタ TOMOKOS	13:15~14:15 柔軟ストレッチ 2/1,15のみ開催 クレタ Yuki	12:45-14:00 スピニングボール 初中級 2/8,22のみ開催 クレタ ASAHA
14:30-15:30 筋膜リリース ストレッチ 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 ボールダンス ヒール入門 クレタ EMIJAY	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 初級/初中級 クレタ MANABIN	14:30~15:30 ボールダンス 入門/初級 2/1,15のみ開催 クレタ Yuki	14:15-15:30 センシュアル ボールダンス 2/8,22のみ開催 クレタ ASAHA
19:30-20:45 スピニング. 初級/初中級 クレタ WAKANA	19:30-20:30 ボールダンス 入門/初級 クレタ WAKANA	19:30-20:30 スピニング 入門/初級 クレタ Runa	19:45-20:45 ボールダンス フロアムーブ クレタ MANABIN		15:30-16:30 ヒール&フロアムーブ 基礎入門 クレタ Yuki	15:45-16:45 コンディショニング ストレッチ 2/1,15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) 2/8,22のみ開催 クレタ TOMOKOS
21:00-22:00 ハINSTA集中 2/9のみ開催 ボールコレオ&トリック 2/2,16のみ開催 クレタ WAKANA	20:45-22:00 スタディック 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 スピニング 入門/初級 クレタ MANABIN		16:45-17:45 柔軟ストレッチ クレタ Yuki	17:00-18:15 ボールダンスお悩み 解決クラス 2/1,15のみ開催 クレタ 絢香	17:00-18:15 スタディック初中級 2/8,22のみ開催 クレタ TOMOKOS

特別プログラム

EMIJAY	2/11(水祝)	13:00-14:00 柔軟集中 / 14:15-15:30 スタディック初級初中級 / 15:45-17:00 アイソレーション&スロームーブ
WAKANA	2/23(月祝)	15:30-16:30 逆上がり集中クラス / 16:45-18:00 スピニング初中級 / 18:15-19:15 マットピラティス

代講

MANABIN→Runa	2/26(木)	19:45-20:45 スピニング入門/初級へ変更(Runa)
--------------	---------	---------------------------------

休講

RUNA	2/23(月祝)	プログラム変更で三隈茶屋店へ
MANABIN	2/26(木)	21:00-22:00 スピニング入門/初級
MANABIN	2/28(土)	14:00-15:15 スピニング初級/初中級
EMIJAY	2/11(水祝)	20:45-22:00は15:45-17:00へ

OASYM.三軒茶屋店

2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 スピニングポール (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 入門/初級 サントリーニ Runa	13:00-14:00 ポールダンス 入門/初級 サントリーニ ASAKA	13:00-14:15 スピニング 初級/初中級 サントリーニ Runa	15:45-16:45 魅せる スピニングポール (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
14:15-15:30 スタティックポール 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 魅せる スピニングポール (ヒールも可) サントリーニ Runa	14:15-15:15 魅せる スピニングポール (ヒールも可) サントリーニ ASAKA	14:30-15:30 筋膜リリース ストレッチ サントリーニ Runa	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	
		19:30-20:30 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		
		20:45-22:00 スピニング 初中級 サントリーニ AkiBerry	20:45-22:00 スタティックポール 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

Runa	2/11(水祝)	13:00-14:00 ポールダンス入門初級 / 14:15-15:30スピニング初級 初中級 / 15:45-16:45 着衣ポール
Runa	2/23(月祝)	15:45-16:45 筋膜リリースストレッチ /17:00-18:00 着衣ポール

代講

Akiberry→YOU 2/11(水) 19:30-20:30 ポールダンス入門/初級(YOU) 20:45-22:00 スピニングフロー(YOU)

休講