

2月

February

OASYM.全店舗
レッスン/レンタル
予約開始



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 ポールのための 超基礎練(筋トレ) クレタ TOMOKOS		11:30-12:30 ポールダンス 入門/初級 2/8,22のみ開催 クレタ ASAKA
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 スタティック. 初級/初中級 クレタ EMIJAY	13:00-14:00 ポールダンス ヒール入門 クレタ AkiBerry	12:45-13:45 ポールダンス 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 スピニングポール 初中級 2/8,22のみ開催 クレタ ASAKA
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 ポールダンス 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 ポールダンス 入門/初級 クレタ Yuki	14:15-15:30 センシユアル ポールダンス 2/8,22のみ開催 クレタ ASAKA
19:30-20:45 スピニング. 初級/初中級 クレタ WAKANA	19:30-20:30 ポールダンス 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 ポールダンス 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 ポールのための 超基礎練(動作性) 2/8,22のみ開催 クレタ TOMOKOS
21:00-22:00 ハンスタ集中 2/9のみ開催 ポールコレオ&トリック 2/2,16のみ開催 クレタ WAKANA	20:45-22:00 スタティック 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 ポールダンスお悩み 解決クラス 2/1,15のみ開催 クレタ 絢香	17:00-18:15 スタティック初中級 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 スタティック初級初中級 / 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限茶屋店へ
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(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 隱ヨガスタイル サントリー二 YUKA			14:30-15:30 ポールダンス 体験/入門 サントリー二 ASAKA	11:45-13:00 スピニングフロー サントリー二 YOU
13:00-14:00 魅せる スピニングポール (ヒールも可) サントリー二 AkiBerry	13:00-14:00 ポールダンス 体験/入門 サントリー二 AkiBerry	13:00-14:00 ポールダンス 入門/初級 サントリー二 Runa	13:00-14:00 ポールダンス 入門/初級 サントリー二 ASAKA	13:00-14:15 スピニング 初級/初中級 サントリー二 Runa	15:45-16:45 魅せる スピニングポール (ヒールも可) サントリー二 ASAKA	13:15-14:15 ポールダンス 体験/入門 サントリー二 YOU
14:15-15:30 スタティックポール 初級/初中級 サントリー二 AkiBerry	14:15-15:15 ポールダンス ヒール入門 サントリー二 AkiBerry	14:15-15:15 魅せる スピニングポール (ヒールも可) サントリー二 Runa	14:15-15:15 魅せる スピニングポール (ヒールも可) サントリー二 ASAKA	14:30-15:30 筋膜リリース ストレッチ サントリー二 Runa	17:00-18:00 腸活アロマリラクゼー ション ストレッチ サントリー二 ASAKA	
		19:30-20:30 ポールダンス 入門/初級 サントリー二 AkiBerry	19:30-20:30 柔軟集中ヨガ (全身) サントリー二 EMIJAY	19:45-20:45 ポールダンス ヒール入門 サントリー二 ASAKA		
		20:45-22:00 スピニング 初中級 サントリー二 AkiBerry	20:45-22:00 スタティックポール 初中級 サントリー二 EMIJAY	21:00-22:00 美腸キャンドル ストレッチ サントリー二 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