

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

12:00~13:20

4日(月) 19:20~20:40

10日(日) 12:00~13:20

13:20~14:40

14:40~16:00

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

26日(火) 18:40~20:00

27日(水) 18:40~20:00

20:00~21:20

21日(火) 19:20~20:40

30日(土) 10:40~12:00

12:00~13:20





6月
June

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

6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) TOMOKOS		11:30-12:30 ポールダンス 入門/初級 6,21 ASAKA
			13:00-14:15 スタティック 初級/初中級 EMIJAY	13:00-14:00 倒立系 トリック集中 EMIJAY	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 ポールのための 超基礎練(動作性) 6/14,28 TOMOKOS	12:45-14:00 スピニングポール 初中級 6月21日 ASAKA
		14:15-15:15 ポールダンス 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	14:15-15:30 アイソレーション &ポールコレオ EMIJAY	14:00-15:15 スピニング 初級/初中級 MANABIN	14:15-15:45 呼吸+musicality WS 6/14 ヒール 6/28 裸足 TOMOKOS	14:15-15:30 センシユアル ポールダンス 6/7,21 ASAKA
19:30-20:45 スピニング 初級/初中級 WAKANA	19:30-20:30 ポールダンス 入門/初級 WAKANA	19:30-20:30 スピニング 入門/初級 Runa	19:45-20:45 ポールダンス 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 コンディショニング ストレッチ 6/7,21 絢香
21:00-22:00 ハンスタ集中 6/8,22 ポールコレオ&トリック 6/1,15,29 WAKANA	20:45-22:00 スタティック 初中級 WAKANA	20:45-22:15 呼吸+musicality WS 6/10 裸足 6/24 ヒール TOMOKOS	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 ポールダンスお悩み 解決クラス 6/7,21 絢香

特別プログラム

Jenny	6/3(水)	19:30-21:00 COMBO CREATION LAB
Sita	6/7(日)	10:30-12:00 Pole Flexibility 12:15-13:45 Old School Flow

休講

Runa	6/3(水)	19:30-20:30 スピニング入門/初級
TOMOKOS	6/6(土)	11:30-12:30 ポールのための超基礎(筋トレ) 12:45-13:45 リクエストクラス
Close	6/5(金)	AM9:30-11:00 設備点検のため



OASYM.三軒茶屋店

6月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
13:00-14:00 魅せる スピニングポール (ヒールも可) AkiBerry	13:00-14:00 ポールダンス 体験/入門 AkiBerry	13:00-14:00 ポールダンス 入門/初級 Runa	13:00-14:00 ポールダンス 入門/初級 ASAKA	13:00-14:15 スピニング 初級/初中級 Runa	14:30-15:30 ポールダンス 体験/入門 ASAKA	11:45-13:00 スピニングフロー YOU
14:15-15:30 スタティックポール 初級/初中級 AkiBerry	14:15-15:15 ポールダンス ヒール入門 AkiBerry	14:15-15:15 魅せる スピニングポール (ヒールも可) Runa	14:15-15:15 魅せる スピニングポール (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 スピニングポール (ヒールも可) ASAKA	13:15-14:15 ポールダンス 体験/入門 YOU
		19:30-20:30 ポールダンス 入門/初級 6/17 EMIJAY 6/10.24 AkiBerry	19:30-20:30 柔軟集中ヨガ (全身) EMIJAY	19:45-20:45 ポールダンス 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&コレオ 6/17 EMIJAY スピニング初中級 6/10.24 AkiBerry	20:45-22:00 スタティックポール 初級/初中級 EMIJAY	21:00-22:00 美腸キャンドル ストレッチ ASAKA		

代講

ASAKA→EMIJAY	6/13(土)	14:30-15:30 ポールダンス体験/入門	15:45-16:45 倒立系トリック集中	17:00-18:00 柔軟集中
AkiBerry→EMIJAY	6/8(月)	13:00-14:00 ポールダンスヒール入門	14:15-15:15 スタティックポール初級.初中級	
AkiBerry→EMIJAY	6/9(火)	13:00-14:00 ポールダンス体験/入門	14:15-15:15 ポールダンスヒール入門	

休講

YOU	6/7(日)	11:45-13:00 スピニングフロー	13:15-14:15 ポール入門&初級
EMIJAY	6/3(水)	19:30-20:30 ポールダンス入門/初級	20:45-22:00 アイソレ&コレオ