

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00							
10:00	10:00~10:45 ラジオ体操&からだほぐし 定員数: 20名	10:00~10:30 ラジオ体操&ストレッチポール	10:00~10:30 ラジオ体操&ストレッチ 定員数: 20名	10:00~10:30 ラジオ体操&ストレッチポール 定員数: 20名	10:00~10:30 ラジオ体操&ステップサーキット 定員数: 23名		
11:00	11:00~12:00 ハワイアン・フラ	10:45~11:45 簡単バレエエクササイズ	10:45~11:15 シバム30 NEW	10:45~11:45 ハワイアン・フラ	10:45~11:30 やさしいリズム	11:30~12:15 からだリフレッシュ LesMILLS 定員数: 23名	11:30~12:00 からだリフレッシュ
12:00	12:15~13:15 ポルドブラ	12:00~12:45 ボディパンプ45 LesMILLS 定員数: 23名	11:30~12:00 ボディパンプ30 LesMILLS 定員数: 23名	12:00~12:45 ボディパンプ45 LesMILLS 定員数: 23名	11:45~12:30 ボディパンプ45 LesMILLS 定員数: 23名	12:30~13:15 ボディコンバット45 LesMILLS	12:15~12:45 ダンスエクササイズ
13:00	13:30~14:00 ボディバランス30 LesMILLS	13:00~13:45 シバム45 NEW	12:15~12:45 ボディコンバット30 LesMILLS	13:00~13:45 ボディバランス45 LesMILLS	12:45~13:30 ボディコンバット45 LesMILLS	13:00~14:00 ボディバランス60 LesMILLS	13:00~14:00 ボディバランス60
14:00			13:00~13:45 からだほぐし 定員数: 20名	14:00~14:30 かんたんピラティス	13:45~14:15 シバム30 NEW		
15:00	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放		スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放
16:00							
17:00				17:00~18:00 子供バレエ児童科			
18:00							
19:00	19:00~19:45 ボディバランス45 LesMILLS	19:00~19:45 ボディコンバット45 LesMILLS	19:00~19:45 ボディパンプ45 LesMILLS 定員数: 23名	19:00~20:00 簡単バレエエクササイズ	19:00~20:00 ボディバランス60 LesMILLS		
20:00							
21:00	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放	スタジオ開放		
22:00							

オアシスマ 表示 ⇒ 初心者でも参加しやすいレッスン!
 ⇒ 新しいレッスン!

※レッスンプログラムはすべて定員制です。開始30分前よりフロントにて整理券を配布します。
 ※除菌・換気のためプログラムの間を15分開けさせていただきます。
 ※プログラムは急遽変更となる場合がございます。あらかじめ当店ホームページ・館内案内にてご確認ください。