

	月	火	水	木	18日(月祝)	土	日
8:00	※18日 祝日スケジュールです。ご注意ください。						
9:00			定員数：10名 9:30~10:15 ホイールストレッチヨガ★	9:30~10:30 60分 美脚・美尻ヨガ★★★		9:30~10:15 からだ調整ヨガ★★★	9:30~10:15 ピギナーヨガ★
10:00	10:00~10:45 フローヨガ★★	10:00~10:45 セルフ整体ヨガ★		※7日 ご予約済パーソナルレッスン	10:00~10:45 アロマヨガ★★		
11:00			11:00~12:00 60分 ヒップジョイントフローヨガ ★★	11:15~12:00 肩こり改善ヨガ★	11:30~12:15 アロマヨガ★	11:00~11:45 リラクソヨガ★	11:00~11:45 美脚・美尻ヨガ★★★
12:00	11:30~12:15 リラクソヨガ★	11:30~12:15 NY Style Yoga ★★★				定員数：10名 12:30~13:15 ホイールストレッチヨガ★	12:30~13:15 ヒップジョイントフローヨガ ★★
13:00	12:45~13:30 溶岩浴	12:45~13:30 溶岩浴	12:45~13:30 溶岩浴	12:45~13:30 溶岩浴	13:00~14:00 60分 ウェルエイジングヨガ★★★		
14:00	14:15~15:00 カラダめぐりヨガ★	14:15~15:15 60分 美脚・美尻ヨガ★★★	14:15~15:00 溶岩浴	14:15~15:00 バランスフローヨガ★★★		14:00~14:45 腰すっきりヨガ★★★	14:00~14:45 カラダめぐりヨガ★
15:00	※25日 夏バテを癒すゆっくりヨガ★	※5日19日 ご予約済パーソナルレッスン			14:45~15:30 溶岩浴		
16:00	15:45~16:45 60分 ウェルエイジングヨガ★★★	16:00~16:45 ピギナーヨガ★	15:45~16:30 ゆるめるストレッチヨガ★	15:45~16:30 美腸デトックスヨガ★★★		15:15~16:00 溶岩浴	15:30~16:15 ダイエットピラティス★★★
17:00	※25日 ホイールヨガ・アクティブフロー★★★			※7日 バレエエクササイズ★★★	16:30~17:15 ピギナーヨガ★	16:45~17:30 ピギナーヨガ★	17:00~17:45 太陽と月のヨガ★★★
18:00	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 整えるヨガ★★★	17:15~18:15 60分 ボールでマッサージヨガ ★★★	17:15~18:00 溶岩浴		※2日 至福の睡眠ヨガ★ ※9日 カラダめぐりヨガ★	
19:00	※4日 ホイールストレッチヨガ★ 定員数：10名	※12日19日 溶岩浴			18:00~19:00 60分 アクティブヨガ★★★	18:15~19:00 ウェルエイジングヨガ★★★	18:15~19:00 溶岩浴
20:00	19:00~19:45 筋膜リリースヨガ★★★	19:00~19:45 アライメントヨガ★★★	19:00~19:45 リフレッシュヨガ★	18:45~19:45 60分 自分の呼吸と向き合う デトックスフローヨガ★		※2日 身体スッキリヨガ★★★ ※9日 アライメントヨガ★★★ ※16日 ご予約済パーソナルレッスン	
21:00	20:30~21:15 ベーシックピラティス★★★	20:30~21:15 カラダめぐりヨガ★	20:30~21:15 お腹すっきりヨガ★★★	20:30~21:15 免疫力アップヨガ★★★	イベントレッスンは こちらからチェック 		
22:00	営業時間 9:30~22:00		営業時間 9:00~22:00		営業時間 9:00~19:30		

オアシス
メニュー
表示

¥ → 有料プログラム
★ → プロジェクターレッスン

Aroma day ~レモンガラス~
9/2(土) 10(日) 18(月) 28(火)
※上記4日間はすべてのプログラムが対象です

イベントレッスンの詳細はQRコードからご確認ください。

レッスン強度

強度 ★ 初級
強度 ★★ 中級
強度 ★★★ 上級

毎週金曜日は休館です。
レッスン開始の5分前までに
ご来館いただき、発券をお済ませください。
定員数が変更になるレッスンも
ございます。