

	月	火	水	木	6日 (月祝)	土	日
8:00	※6日(祝) 祝日スケジュールです。						
9:00							
10:00	定員数: 10名 10:00~10:45 ホィールで遊ぶヨガ★★★	10:00~10:45 セルフ整体ヨガ★	9:45~10:30 美姿勢ピラティス★★★	9:45~10:30 リラックスヨガ★ ※2日23日 ビギナーヨガ★ ※9日 9:30~ ご予約済パーソナルレッスン ¥	9:30~10:15 猫背&ネックリリースヨガ★	9:30~10:15 からだ調整ヨガ★★★	9:30~10:15 カラダめぐりヨガ★
11:00	※20日 ベーシックフローヨガ★★★ ※27日 ビューティーヨガ★★★				11:00~11:45 ウェルエイジングヨガ★★★ ※1課!をきたえる	11:00~11:45 リラックスヨガ★	11:00~11:45 腰すっきりヨガ★★★
12:00	11:30~12:15 ヨガの基礎基本 ビギナーヨガ★ ※27日 セルフ整体ヨガ★	11:30~12:15 NY Style Yoga★★★	11:15~12:00 優しいピラティス★	11:15~12:00 爽快リフレッシュヨガ★★★ ※2日9日23日 ヒップジョイントフローヨガ★★★			
13:00	12:45~13:30 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	12:45~13:30 溶岩浴	12:45~13:30 溶岩浴 ※16日12:30~ ご予約済パーソナルレッスン ¥	12:15~13:00 溶岩浴	12:15~13:00 溶岩浴	12:15~13:00 溶岩浴 26日
14:00					13:45~14:30 アロマヨガ★★★	13:45~14:30 ビギナーヨガ★	13:45~14:30 整えるヨガ★★★
15:00	14:15~15:00 アシュタンガヨガ★★★	14:30~15:15 デトックスヨガ★★★ ※21日 スパインコントロールヨガ★★★	14:15~15:00 自分の呼吸と向き合う デトックスフローヨガ★ ※1日14:00~ご予約済パーソナルレッスン ¥	14:15~15:00 ベーシックフローヨガ★★★	15:15~16:00 アロマヨガ★	15:15~16:00 免疫力アップヨガ★★★	15:15~16:00 ホィールストレッチヨガ★ 定員数: 10名
16:00	15:45~16:30 リラックスヨガ★ 13日	16:00~16:45 ヨガニードラ★ 21日 ※21日 肩こり改善ヨガ★	15:45~16:45 60分 ウェルエイジングヨガ★★★	15:45~16:30 バランスフローヨガ★★★			※5日 キャンドルライトヨガ★ 定員数19名
17:00					16:45~17:30 ヒップジョイントフローヨガ ★★★	16:45~17:30 美脚・美尻ヨガ★★★	16:45~17:30 全身引き締めヨガ★★★
18:00	17:15~18:00 溶岩浴	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 溶岩浴	17:15~18:00 溶岩浴			
19:00	18:45~19:45 60分 ベーシックピラティス★★★	19:00~19:45 猫背&ネックリリースヨガ★	19:00~19:45 お腹すっきりヨガ★★★	19:00~19:45 リラックスヨガ★	18:00~19:00 ¥ ご予約済パーソナルレッスン	18:15~19:00 カラダしなやかヨガ★★★	18:15~19:00 デトックスヨガ★★★
20:00		※14日 キャンドルライトヨガ★			営業時間 9:00~19:30		
21:00	定員数: 16名 20:30~21:15 筋膜リリースヨガ★	20:30~21:15 ヒップジョイントフローヨガ ★★★	20:30~21:15 リフレッシュヨガ★	20:30~21:15 パワーヨガ★★★	イベントレッスンは こちらからチェック 		
22:00						営業時間 9:00~19:30	
23:00							

営業時間 9:30~22:00

営業時間 9:00~22:00

営業時間 9:00~19:30

営業時間 9:00~19:30

オアシス
メ
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~
6(月) 11(土) 15(水) 26(日)
※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。