

	月	火	水	木	金	土	日
8:00	12日(月祝)~15日(木)は、短縮営業とさせていただきます。裏面をご確認下さい。				定休日		
9:00							
10:00	10:00~10:45 セルフ整体ヨガ★ ※26日 リラックスヨガ★	10:00~10:45 ビューティー整体ヨガ★★★	9:45~10:30 ベーシックヨガ★	9:45~10:30 下半身から整える 美脚・美尻ヨガ★★★		9:30~10:15 お腹すっきりヨガ★★★	9:30~10:15 腸活ヨガ★
11:00							
12:00	11:30~12:15 NY Style Yoga★★★ ※26日 パワーヨガ★★★	11:30~12:15 セルフ整体ヨガ★	11:15~12:00 フローヨガ★★★	11:15~12:00 腸活ヨガ★ ※29日 11:30~12:45 柔軟性測定ヨガ		11:00~11:45 リフレッシュヨガ★	11:00~11:45 美脚・美尻ヨガ★★★ ※4日 身体スッキリヨガ★★★
13:00	12:45~13:30 溶岩浴	12:45~13:30 溶岩浴	12:30~13:15 溶岩浴	12:45~13:30 溶岩浴 ※29日 イベントレッスンの為休講		12:30~13:15 ホイールでバランスヨガ★★★ 定員数： 11 名	12:15~13:00 溶岩浴 定員数： 11 名
14:00			14:00~14:45 至福の睡眠ヨガ★ ※28日 ホイールストレッチヨガ★ 定員数11名	14:15~15:00 アクティブフローヨガ★★★	9日(金)のみ 14:00~15:15 75分 夏バテ解消ヨガ★ ※加温無し温度低め	14:00~14:45 腰すっきりヨガ★	13:45~14:30 ホイールストレッチヨガ★
15:00	14:15~15:15 60分 腰すっきりヨガ★★★ ※5日 栄養×YOGA★★★	14:15~15:00 肩こり改善ヨガ★ ※20日 至福の睡眠ヨガ★ 定員数： 11 名	15:30~16:15 身体スッキリヨガ★★★ ※28日 ヒップジョイントフローヨガ★★★	15:45~16:30 ビギナーヨガ★		15:30~16:15 カラダめぐりヨガ★	15:15~16:00 スパインコントロールヨガ★★★
16:00	16:00~16:45 デトックスフローヨガ★ ※5日 至福の睡眠ヨガ★	15:45~16:45 60分 ホイールでバランスヨガ★★★					
17:00							
18:00	17:30~18:15 溶岩浴	17:15~18:00 溶岩浴	17:30~18:15 溶岩浴	17:15~18:00 溶岩浴		17:00~17:45 ウェルエイジングヨガ★★★	16:45~17:30 デトックスヨガ★★★
19:00	19:00~19:45 腸活ヨガ★	18:45~19:45 60分 ウェルエイジングヨガ★★★ ※27日 身体スッキリヨガ★★★	19:00~19:45 リラクソスヨガ★	19:00~19:45 ベーシックヨガ★★★	イベントレッスンは こちらからチェック	18:15~19:00 溶岩浴	18:15~19:00 全身引き締めヨガ★★★
20:00							
21:00	20:30~21:15 もっと美脚・美尻ヨガ★★★	20:30~21:15 自分の呼吸と向き合う デトックスフローヨガ★ ※27日 至福の睡眠ヨガ★	20:30~21:15 からだ調整ヨガ★★★	20:30~21:15 パワーヨガ★			
22:00	営業時間 9:30~22:00		営業時間 9:00~22:00				
23:00							

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 ~ペパーミント~
6(火) 12(月) 17(土) 25(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コードをご確認ください。

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。



営業時間 9:00~19:30

	月	火	水	木	金	土	日
8:00	12日	13日	14日	15日			
9:00							
10:00	10:00~10:45 アロマヨガ★	10:00~10:45 ビューティー整体ヨガ★★★	9:45~10:30 ベーシックヨガ★	9:45~10:30 アクティブフローヨガ★★★			
11:00							
12:00	11:30~12:15 パワーヨガ★★★	11:30~12:15 セルフ整体ヨガ★	11:15~12:00 フローヨガ★★	11:15~12:00 ビギナーヨガ★			
13:00	13:00~14:00 ご予約済 パーソナルレッスン	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 腸活ヨガ★	12:45~13:30 溶岩浴			
14:00							
15:00	14:45~15:45 60分 ヒップジョイントフローヨガ ★★	定員数: 11名 14:30~15:15 ホイールストレッチヨガ★	14:30~15:30 60分 筋美ヨガ★★★	14:45~15:45 60分 簡単サーキット★★			
16:00							
17:00	16:30~17:15 腸活ヨガ★	16:00~17:00 60分 身体スッキリヨガ★	16:15~17:15 60分 スパインコントロールヨガ★★	16:30~17:15 パワーヨガ★			
18:00	定員数: 11名 18:00~18:45 ホイールでバランスヨガ★★★	17:45~18:45 60分 脂肪をためこまない 美Bodyサーキット★★★	18:00~18:45 溶岩浴 ★14日	18:00~18:45 ベーシックヨガ★★			
19:00							
20:00	営業時間 9:00~19:30						
21:00							
22:00							
23:00							

オアシス
表示



有料プログラム



プロジェクトーレッスン

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。
定員数に変更になるレッスンもございます。