

|       | 月  | 火  | 水  | 木  | 4日<br>(月祝)  | 土   | 日   |
|-------|--|--|--|--|---|---|---|
| 8:00  |  |  |  |  |   |   |   |
| 9:00  |  |  |  |  |   |   |   |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>フローヨガ★★   | 10:00~10:45<br>セルフ整体ヨガ★  | 9:45~10:30<br>爽快リフレッシュヨガ★★<br><small>※6、20日 フロー&amp;ヨガニードラヨガ★★</small> | 9:45~10:30<br>カラダめぐりヨガ★<br><small>7日</small> | 10:00~10:45<br>ベーシックヨガ★★  | 9:30~10:15<br>お腹すっきりヨガ★★★<br><small>※23日 全身引き締めヨガ★★★</small>                      | 9:30~10:15<br>腸活ヨガ★<br><small>※3日 カラダめぐりヨガ★</small>   |
| 11:00 |  |  |  |  |   |   |   |
| 12:00 | 11:30~12:15<br>リラックスヨガ★  | 11:30~12:15<br>NY Style Yoga★★★  | 11:15~12:00<br>ベーシックヨガ★<br><small>※6、20日 ねたまんまヨガ★</small>              | 11:15~12:00<br>股関節をひろげよう<br>ヒップジョイントフローヨガ★★★ | 11:30~12:15<br>ヨガニードラ★  | 11:00~11:45<br>リラックスヨガ★<br><small>※23日 ヨガニードラ★</small>                            | 11:00~11:45<br>下半身から整える<br>美脚・美尻ヨガ★★★<br><small>※10日 身体スッキリヨガ★★★<br/>24日 サーキットトレーニングレッスン★★★</small> |
| 13:00 | 12:45~13:30<br>溶岩浴   | 12:45~13:30<br>溶岩浴   | 12:30~13:15<br>溶岩浴   | 12:45~13:30<br>溶岩浴                           | 13:00~13:45<br>スパインコントロールヨガ★★★  | 12:30~13:15<br>全身調整ヨガ★★★<br><small>※2日 デトックスヨガ★★★<br/>16、30日 美腸デトックスヨガ★★★</small> | 12:15~13:00<br>溶岩浴  |
| 14:00 |  |  |  |  |   |   |   |
| 15:00 | 14:15~15:15 60分<br>身体スッキリヨガ★★★<br><small>※11日 ASANAを深めるWS★★★ 定員数7名<br/>18日 ご予約済パーソナルレッスン</small> | 14:15~15:00<br>腸活ヨガ★<br><small>定員数: 11名</small>                                | 14:00~14:45<br>おやすみヨガ★<br><small>※13日 キャンドルライトヨガ★</small>              | 14:15~15:00<br>アクティブフローヨガ★★★                 | 14:30~15:30 60分<br>股関節をひろげよう<br>ヒップジョイントフローヨガ★★★                                      | 14:00~14:45<br>おやすみヨガ★<br><small>※2日 ヨガニードラ★<br/>16日 キャンドルライトヨガ★</small>          | 13:45~14:30<br>ウェルエイジングヨガ★★★  |
| 16:00 | 16:00~16:45<br>ホイールストレッチヨガ★<br><small>※25日 腸活ヨガ★</small>   | 15:45~16:45 60分<br>ホイールでバランスヨガ★★★<br><small>定員数: 11名<br/>※19日 栄養×ヨガ★★★</small> | 15:30~16:15<br>筋美ヨガ★★★   | 15:45~16:15<br>自分の呼吸と向き合う<br>デトックスフローヨガ★     | 16:15~17:00<br>溶岩浴  | 15:30~16:15<br>ホイールで遊ぶヨガ★★★<br><small>※30日 身体スッキリヨガ★★★</small>                    | 15:15~16:00<br>猫背&ネックリリースヨガ★<br><small>7日</small>   |
| 17:00 | 17:15~18:00<br>溶岩浴   | 17:15~18:00<br>溶岩浴   | 17:30~18:15<br>溶岩浴   | 17:15~18:00<br>溶岩浴                           |   | 17:00~17:45<br>自分の呼吸と向き合う<br>デトックスフローヨガ★<br><small>※30日 腸活ヨガ★</small>             | 16:45~17:30<br>全身引き締めヨガ★★★  |
| 18:00 |  |  |  |  | 17:45~18:45 ¥<br>ご予約済パーソナルレッスン  | 18:15~19:00<br>溶岩浴  | 18:15~19:00<br>リラックスヨガ★   |
| 19:00 | 18:45~19:45 60分<br>筋膜リリースヨガ★★★<br><small>定員数: 16名</small>  | 19:00~19:45<br>猫背&ネックリリースヨガ★<br><small>26日</small>                             | 19:00~19:45<br>からだ調整ヨガ★★★  | 19:00~19:45<br>ヨガニードラ★                       |   |   |   |
| 20:00 |  |  |  |  | イベントレッスンは<br>こちらからチェック  |   |   |
| 21:00 | 20:30~21:15<br>ストレッチピラティス★   | 20:30~21:15<br>スパインコントロールヨガ★★★<br><small>※12日 身体スッキリヨガ★★★</small>              | 20:30~21:15<br>リフレッシュヨガ★   | 20:30~21:15<br>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 |  |  |  |  |   |   |   |

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 ~ラベンダー~  
9日(土) 14日(木) 18日(月) 27日(水)  
※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分前までにこちらへお越しください、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。