

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

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。