

	月	火	水	木	金	土	日
8:00					<b>29日(日) 短縮営業</b>		
9:00							
10:00	10:00~10:45 リラク্সヨガ★ ※23日 セルフ整体ヨガ★	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★ ※25日 ヨガニードラ★	9:45~10:30 下半身から整える 美脚・美尻ヨガ★★★	9:30~10:15 目指せ！108回達成 太陽礼拝★★★	9:30~10:15 リフレッシュヨガ★	9:30~10:15 身体スッキリヨガ★★★ ※22日 目指せ！108回太陽礼拝★★★
11:00							
12:00	11:30~12:15 パワーヨガ★★★ ※23日 NY Style Yoga★★★	11:30~12:15 セルフ整体ヨガ★	11:15~12:00 爽快リフレッシュヨガ★★★ ※25日 デトックスヨガ★★★	11:15~12:00 カラダめぐりヨガ★ ★5日	11:00~11:45 心とカラダにやさしい ココからヨガ★	11:00~11:45 お腹すっきりヨガ★★★	11:00~11:45 腸活ヨガ★
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	12:30~13:15 身体スッキリヨガ★★★	12:30~13:15 おやすみヨガ★	12:15~13:00 溶岩浴 ※8日 12:05~13:05 ご予約済パーソナルレッスン <span style="color: green;">¥</span>
14:00							
15:00	14:15~15:15 60分 目指せ！後ろ楽美人 スパインコントロールヨガ★★★ ※16日 ご予約済パーソナルレッスン <span style="color: green;">¥</span> ※23日 身体スッキリヨガ★★★	14:15~15:00 腸活ヨガ★ ※17日 キャンドルライトヨガ★	14:00~14:45 目指せ！108回達成 太陽礼拝★★★ ※11日 身体スッキリヨガ★★★ ※25日 ヒップジョイントフローヨガ★★★	14:15~15:00 ビギナーヨガ★	14:00~14:45 全身調整ヨガ★★★	14:00~14:45 ホイールでバランスヨガ★★★	13:45~14:30 心とカラダにやさしい ココからヨガ★ ※1日 目指せ！108回太陽礼拝★★★
16:00	16:00~16:45 ホイールストレッチヨガ★ ※23日 猫背&ネックリリースヨガ★	15:45~16:45 60分 ホイールで遊ぶヨガ★★★ ※10日 Anniversary Class★★★定員7名 ※24日 栄養×ヨガ★★★定員数18名	15:30~16:15 おやすみヨガ★ ★18日	15:45~16:30 バランスフローヨガ★★★ ※12日 26日 目指せ！108回太陽礼拝★★★	15:30~16:15 腸活ヨガ★	15:30~16:15 自分の呼吸と向き合う デトックスフローヨガ★ ※14日 猫背&ネックリリースヨガ★	15:15~16:00 もっと美脚・美尻ヨガ★★★ ※8日 溶岩浴
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			16:45~17:30 リラク্সヨガ★
18:00					<b>営業時間 9:00~16:45</b>		
19:00	18:45~19:45 60分 ストレッチピラティス★ ※23日 ビギナーヨガ★	19:00~19:45 全身調整ヨガ★★★ ※24日 もっと美脚・美尻ヨガ★★★	19:00~19:45 リラク্সヨガ★	19:00~19:45 パワーヨガ★★★	イベントレッスンは こちらからチェック	17:00~17:45 肩から元気に免疫力UP 美腸デトックスヨガ★★★ ※7日 目指せ！108回太陽礼拝★★★ ※14日 サーキットトレーニングレッスン★★★	18:15~19:00 溶岩浴
20:00							
21:00	20:30~21:15 筋膜リリースヨガ★★★ ※23日 ヒップジョイントフローヨガ★★★	20:30~21:15 猫背&ネックリリースヨガ★ ★10日	20:30~21:15 お腹すっきりヨガ★★★	20:30~21:15 ヨガニードラ★			
22:00							
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

【年末年始営業のお知らせ】  
29日(日)まで営業  
30日(月)~1月3日(金)休業



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 ~ローズマリー~  
2日(月) 14日(土) 19日(木) 25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。