

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00					29日(日) 短縮営業		
10:00	10:00~10:45 リラク্সヨガ★ <small>※23日 セルフ整体ヨガ★</small>	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★ <small>※25日 ヨガニードラ★</small>	9:45~10:30 下半身から整える 美脚・美尻ヨガ★★★ <small>※19日 身体スッキリヨガ★★</small>	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★★★ <small>※22日 目指せ！108回太陽礼拝★★★</small>
11:00							
12:00	11:30~12:15 パワーヨガ★★★ <small>※23日 NY Style Yoga★★★</small>	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★★★ <small>※25日 デトックスヨガ★★</small>	11:15~12:00 カラダめぐりヨガ★ <small>※19日 腸活ヨガ★</small>	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 <small>※8日 12:05~13:05 ご予約済パーソナルレッスン</small>
14:00							
15:00	14:15~15:15 60分 目指せ！後ろ美人 スパインコントロールヨガ★★★ <small>※16日 ご予約済パーソナルレッスン</small>	14:15~15:00 腸活ヨガ★ <small>※17日 キャンドルライトヨガ★</small>	14:00~14:45 目指せ！108回達成 太陽礼拝★★★ <small>※11日 25日 身体スッキリヨガ★★★</small>	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★★★ <small>定員数： 11名</small>	13:45~14:30 心とカラダにやさしい ココからヨガ★ <small>※1日 目指せ！108回太陽礼拝★★★</small>
16:00	16:00~16:45 ホイールストレッチヨガ★ <small>定員数： 11名</small>	15:45~16:45 60分 ホイールで遊ぶヨガ★★★ <small>※10日 Anniversary Class★★★定員7名 ※24日 栄養×ヨガ★★★ 定員数18名</small>	15:30~16:15 おやすみヨガ★ <small>※18日</small>	15:45~16:30 バランスフローヨガ★★★ <small>※12日 26日 目指せ！108回太陽礼拝★★★</small>	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★ <small>※14日 猫背&ネックリリースヨガ★</small>	15:15~16:00 もっと美脚・美尻ヨガ★★★ <small>※8日 溶岩浴</small>
17:00							
18:00	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	営業時間 9:00~16:45	17:00~17:45 腸から元気に免疫力UP 美腸デトックスヨガ★★★ <small>※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★★★</small>	16:45~17:30 リラク্সヨガ★
19:00	18:45~19:45 60分 ストレッチピラティス★	19:00~19:45 全身調整ヨガ★★★ <small>※24日 もっと美脚・美尻ヨガ★★★</small>	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	18:15~19:00 溶岩浴	18:15~19:00 ベーシックヨガ★★★
20:00							
21:00	20:30~21:15 筋膜リリースヨガ★★★ <small>定員数： 16名</small>	20:30~21:15 猫背&ネックリリースヨガ★ <small>※10日</small>	20:30~21:15 お腹すっきりヨガ★★★	20:30~21:15 ヨガニードラ★		営業時間 9:00~19:30	
22:00							
23:00							

営業時間 9:30~22:00

営業時間 9:00~22:00

オアシス
メ
表示



有料プログラム
プロジェクトレッスン

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
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。