

	月	火	水	木	金	土	日
8:00							
9:00	13日(月・祝) 裏面に記載						
10:00	10:00~10:45 セルフ整体ヨガ★ ※20日 猫背&ネックリリースヨガ★	10:00~11:00 60分 ¥ ピラティスリフォーマー 定員数: 6名	9:45~10:30 フローヨガ★★	9:45~10:30 こむら返り対策ヨガ★	9:00~13:00 RYT200養成講座 ※養成生のみ受講可能	9:30~10:15 からだ調整ヨガ★★	9:30~10:30 60分 カラダめぐりヨガ★
11:00	11:15~12:00 NY Style Yoga★★★ ※20日 アクティブフローヨガ★★★	11:30~12:30 60分 ¥ ピラティスリフォーマー ※7日 美脚・美尻ヨガ ★★定員18名 定員数: 6名	11:00~11:45 シェイプアップヨガ★★★	11:00~12:00 60分 目指せ後ろ姿美人 スパインコントロールヨガ★★★ ※23日 身体スッキリヨガ★		11:00~11:45 リラックスヨガ★	11:00~11:45 もっと美脚・美尻ヨガ★★★ ※12日 HIITトレーニングレッスン★★★ ※19日 脂肪燃焼ヨガ★★★
12:00	12:30~13:15 6日 溶岩浴	13:30~14:15 溶岩浴 ※温度調節が早い場合がございます。	12:15~13:15 60分 ゆるめるストレッチヨガ★	12:45~13:30 9日 腸活ヨガ★		12:30~13:15 HIITトレーニング ★★★	12:15~13:00 溶岩浴
13:00			14:00~14:45 免疫カアップヨガ★ ※22日 身体スッキリヨガ★	14:15~15:00 アクティブフローヨガ★★★	14:00~15:00 60分 ¥ ピラティスリフォーマー 定員数: 6名	14:00~15:00 60分 引き締めヨガ&ピラティス ★★	13:30~14:15 ウェルエイジングヨガ★★ 定員数: 11名
14:00	13:45~14:45 60分 目指せ後ろ姿美人 スパインコントロールヨガ★★★ ※27日 栄養×ヨガ★ 定員数: 11名	14:45~15:30 こむら返り対策ヨガ★ ※7,14日 腰痛改善ヨガ★	15:15~16:00 冷え性むくみポカポカヨガ ★★★ ※29日 全身調整ヨガ★★★	15:45~16:30 ビギナーヨガ★	15:30~16:30 60分 ¥ ピラティスリフォーマー 定員数: 6名	15:30~16:15 18日 溶岩浴	15:00~16:00 60分 ホイールで体幹アップヨガ ★★★ ※5日 ご予約済パーソナルレッスン
15:00	15:15~16:15 60分 ホイールストレッチヨガ★	16:00~17:00 60分 ホイールでバランスヨガ ★★	16:30~17:30 60分 腰すっきりヨガ★★	17:15~18:15 60分 美BODYサーキット★★★ ※9日 HIITトレーニングレッスン★★★ ※23日 ナショナル会員様限定 スペシャルレッスン★★★ 定員5名	17:00~18:00 60分 ¥ ピラティスリフォーマー 定員数: 6名	16:45~17:30 カラダめぐりヨガ★	16:45~17:30 ベーシックヨガ★★
16:00	16:45~17:30 基礎ピラティス★★ ※8,20日 腰痛改善ヨガ★	17:30~18:15 28日 腸活ヨガ★	18:00~18:45 溶岩浴	18:30~19:30 60分 ¥ ピラティスリフォーマー 定員数: 6名	18:00~19:00 60分 下半身から整える 美脚・美尻ヨガ★★ ※4日 基礎ピラティス★★★ ※18日 身体スッキリヨガ★	18:00~19:00 60分 下半身から整える 美脚・美尻ヨガ★★	18:15~19:00 ヨガニードラ★
17:00	18:45~19:45 60分 ¥ ピラティスリフォーマー ※6日 カラダめぐりヨガ★ 定員18名 定員数: 6名	18:45~19:45 60分 引き締めヨガ&ピラティス ★★	19:15~20:00 リフレッシュヨガ★	19:00~19:45 デトックスヨガ★★		営業時間 9:00~19:30	
18:00	20:15~21:15 60分 ¥ ピラティスリフォーマー ※6日 基礎ピラティス★★★定員18名	20:30~21:15 脂肪燃焼ヨガ★★★ ※21日 もっと美脚・美尻ヨガ★★★ ※28日 全身調整ヨガ★★★	20:30~21:15 からだ調整ヨガ★★	20:30~21:15 リラックスヨガ★	営業時間 13:30~20:00		
19:00	営業時間 9:30~22:00		営業時間 9:00~22:00				
20:00							
21:00							
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 ~フランクインセンス~
11日(土) 16日(木) 22日(水) 28日(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

レッスン開始の20分前から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。ピラティスリフォーマー
レッスン時は湿度低め・温度低め
設定です

1月13日(月・祝)

時間	内容
8:00	月
9:00	
10:00	10:00~10:45 セルフ整体ヨガ★
11:00	
12:00	11:15~12:00 NY Style Yoga★★★
13:00	12:15~13:15 ㊦ ご予約済みパーソナル
14:00	13:45~14:45 60分 目指せ後ろ姿美人 スパインコントロールヨガ★★
15:00	定員数： 11名
16:00	15:15~16:15 60分 ホイールストレッチヨガ★
17:00	16:45~17:30 基礎ピラティス★★
18:00	18:00~19:00 60分 腰痛改善ヨガ★★
19:00	
20:00	営業時間 9:30~19:30
21:00	
22:00	
23:00	



NEW

ピラティスリフォーマー

ピラティス専用開発されたマシン
ボディメイク・姿勢改善・柔軟性と筋力UPに効果的
女性らしい美しくしなやかな身体を作ることができます

少人数制のためピラティスが初めての方でも
安心してご参加いただけます。
リフォーマーの効果・楽しさをぜひ体感してください



ご案内

通常1回 2,000円 (税込2,200円)

1月体験会 0円

定員6名

※1月2回目以降のレッスン受講有料
※レッスン1回消化あり

滑り止め靴下必須
◎店舗購入可能です