



RETREAT SALON

OASYM. 4月レッスンスケジュール

月	火	水	木	金	土	日
13:00-14:00 Exotic スロームーブ (ヒールスタイル) AKI クレタ	13:15-14:15 アームバランスコアヨガ (体幹&アームバランス) EMIJAY クレタ	11:45-12:45 柔軟集中ヨガ (全身) EMIJAY クレタ	14:15-15:15 コアフローヨガ (体幹&バランス) EMIJAY クレタ	13:00-14:00 スピニングボール 入門/初級 Marilyn クレタ	11:00-12:00 kidsボールダンス AKI クレタ	13:00-14:00 魅せるスピニングボール (ヒールも可) ASAKA クレタ
14:15-15:15 ボールダンス 入門/初級 AKI クレタ	14:30-15:30 EMIJAY styleヒールコレオ (フロアトリック含む) EMIJAY クレタ	13:00-14:15 トリックリクエスト オールレベル EMIJAY クレタ	15:30-16:45 スタティックボール 初中級 EMIJAY クレタ	4:15-15:15 ヒールコレオコレオグラフ MARILYN STYLE Marilyn クレタ	14:15-15:15 ボールダンスのための アイソレーション EMIJAY クレタ	14:15-15:30 【表現美】 センシュアル ボールダンス ASAKA クレタ
15:30-16:45 スピニングボール 初中級 WAKANA クレタ	15:45-16:15 ボールダンス 入門/初級 Marilyn クレタ	14:30-15:30 ボールダンス 入門/初級 WAKANA クレタ			15:30-16:30 ヒールコレオ slow move EMIJAY クレタ	14:30-15:30 開胸集中ヨガ (骨盤・股関節) EMIJAY サントリーニ
19:30-20:30 姿勢改善ピラティス 巻き方や反り腰の方などに オススメ!! WAKANA サントリーニ	19:30-20:30 Classic Heels 基礎 (Old school スタイル) Marilyn クレタ	19:30-20:30 ボールダンス 入門/初級 AKI サントリーニ	19:30-20:30 柔軟集中ヨガ (全身) EMIJAY サントリーニ	19:30-20:30 【美腸セラピスト直伝】 歪み整う 腸マッサージ講座 ASAKA サントリーニ	16:45-18:00 スピニングボール 初中級 ASAKA クレタ	15:45-17:00 フロアトリック集中 (KIP,FLIP,倒立など) EMIJAY クレタ
20:45-21:45 ボールダンスのための ダンス基礎 WAKANA クレタ	20:45-22:00 ST/SP トリックコンビネーション オールレベル WAKANA クレタ	20:45-21:45 Exotic スロームーブ (ヒールスタイル) AKI クレタ	20:45-22:00 スタティックボール 初中級 EMIJAY クレタ	20:45-22:00 【表現美】 センシュアル ボールダンス ASAKA クレタ	18:15-19:15 【美腸活】 便秘改善ASAKAメソッド ASAKA サントリーニ	15:45-16:45 【美腸活】 アロマリラクゼーション ストレッチ ASAKA サントリーニ
					19:30-20:30 【美腸活】 美腸キャンドル リラクゼーションストレッチ ASAKA サントリーニ	
					20:45-21:45 【ストレス解消&膝身術】 キックボクササイズ Eugene サントリーニ	

2024

4月

ハーブ蒸しschedule

sun

mon

tue

wed

thu

fri

sat

1

2

3

4

5

6

16:00~
20:45

15:45~
20:45

17:00~
19:00

16:45~
19:45

7

8

9

10

11

12

13

17:30~
19:45

16:00~
20:45

15:45~
20:45

17:00~
19:00

16:45~
19:45

14

15

16

17

18

19

20

17:30~
19:45

16:00~
16:45

15:45~
20:45

17:00~
19:00

16:45~
19:45

21

22

23

24

25

26

27

17:30~
19:45

16:00~
20:45

15:45~
20:45

28

29

30

2024

4 APRIL

OASYM. サロンスケジュール

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 14:30~19:15	2 19:10~22:30	3 12:00~22:30	4 12:00~22:30	5	6 14:10~16:30 20:30~22:30
7 17:00~21:00	8 19:10~22:30	9 14:10~22:30	10 12:00~22:30	11 19:10~22:30	12 12:00~19:15	13 14:10~16:30 20:30~22:30
14 17:00~22:30	15 12:00~22:30	16 19:10~22:30	17 19:10~22:30	18 12:00~21:00	19 19:10~22:30	20 11:00~16:30 20:30~22:30
21	22	23	24	25 12:00~22:30	26	27 14:10~16:30 20:30~22:30
28 10:00~12:40 17:00~22:30	29 16:30~21:00	30 19:10~22:30				