

OASYM.青山一丁目店

1月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
11:45-12:45 リズムトレーニング&ア イソレーション クレタ MANABIN	12:45-13:45 ディープ ストレッチ クレタ MIYUKI	11:45-12:45 柔軟集中ヨガ (全身) クレタ EMIJAY			11:30-12:30 ポールダンス 体験/入門 クレタ MANABIN	12:45-14:00 スピニングボール 初中級 クレタ ASAKA
13:00-14:00 レッグムーブ ヒールコレオ クレタ MANABIN	14:00-15:15 リクエストクラス (トリック、ムーブ) クレタ EMIJAY	13:00-14:00 フロアトリック集中 (KIP,FLIP,倒立など) (オールレベル) クレタ EMIJAY		13:00-14:00 Exotic baby class クレタ AkiBerry	12:45-14:00 Spiningコンビネーション &フロアコレオ 初級/初中級 【ヒール可】 クレタ MANABIN	14:15-15:30 センシユアル ポールダンス クレタ ASAKA
14:15-15:15 ポールダンス 体験/入門 クレタ MANABIN		14:15-15:15 EXOTIC CRED (フロアトリック含む) 【ヒール振付】 クレタ EMIJAY	18:15-19:15 ポールダンス 入門/初級 クレタ MANABIN	14:15-15:15 【腸腰筋/むくみ解消】 インナーコアトレ &リンバストレッチ クレタ AkiBerry	14:15-15:30 リクエストクラス (トリック、ムーブ) クレタ MANABIN	15:45-17:00 1/12,26 ポールダンスお悩み 解決クラス クレタ 絢香
15:30-16:45 スピニングボール 初中級 クレタ WAKANA	19:30-20:30 ポールダンスのための アイソレーション & ダンス基礎 クレタ WAKANA	19:30-20:30 ポールダンス 入門/初級 クレタ AkiBerry	19:30-20:30 レッグムーブ ヒールコレオ クレタ MANABIN	19:30-20:45 フロアトリック ヒールコレオ Old school style クレタ ASAKA	15:45-17:00 アイソレーション& ヒールスロームーブ 【裸足/ヒール可】 クレタ EMIJAY	15:45-16:45 1/5,19 柔軟集中ヨガ クレタ EMIJAY
20:45-22:00 スティック コンビネーション 初中級~アドバンス クレタ WAKANA	20:45-22:00 スピニングボール 初中級 クレタ WAKANA	20:45-21:45 Exotic baby class クレタ AkiBerry	20:45-22:00 Bending BEAUTY プログラム (柔軟クラス) クレタ Shie	21:00-22:00 【美腸活】 美腸キャンドル ストレッチ ミコノス ASAKA	17:15-18:15 マインドフルネス キャンドルヨガ クレタ EMIJAY	17:00-18:15 フロアトリック集中 (KIP,FLIP,倒立など) (オールレベル) クレタ EMIJAY

OASYM.三軒茶屋店

1月スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
13:00-14:00 魅せる スピニングポール (ヒールも可) サントリーニ AkiBerry	11:45-12:45 スポーツをする人に 必要なヨガ サントリーニ EMIJAY	12:30-13:30 開脚ヨガ サントリーニ MIYUKI	12:30-13:30 ディープ ストレッチ サントリーニ MIYUKI		14:30-15:30 ポールダンス 体験/入門 サントリーニ ASAKA	
14:15-15:15 ポールダンス 体験/入門 サントリーニ AkiBerry	14:00-15:00 ポールダンス 体験/入門 サントリーニ AkiBerry	13:45-14:45 フロアダンス (ヘッドロール、ボ ディウェーブなど) サントリーニ MIYUKI	13:45-14:45 姿勢改善ヨガ (巻肩、反り腰改善) サントリーニ MIYUKI		15:45-16:45 魅せる スピニングポール (ヒールも可) サントリーニ ASAKA	
	15:15-16:15 魅せるポールダンス オールレベル サントリーニ AkiBerry		19:30-20:30 柔軟集中ヨガ (全身) サントリーニ EMIJAY		17:00-18:00 腸活アロマ リラクゼーション ストレッチ サントリーニ ASAKA	
			20:45-22:00 スタティックポー ル 初中級 サントリーニ EMIJAY			