

9:00	土 SAT				日 SUN			9:00	
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スイミングスクール	スタジオ1	スタジオ2	スイミングスクール		
9:30	キッズ JDAG ダンススクール 8:30~10:30 八百谷 真希				キッズ JDAG ダンススクール 8:30~10:30 八百谷 真希			9:30	
10:00				パドミスイミング 1.2コース 9:50~10:55				10:00	
10:30				かんたんスイミング (大山) 3コース 10:00~11:00				10:30	
11:00	ヨガ 10:55~11:40 河野 悦子	HOTヨガ 【女性限定】 らくヨガ 10:45~11:45 原 ももこ		パドミスイミング (花田) 8コース 11:00~12:00	リラククスヨガ 10:45~11:30 永原 麻子		HOTヨガ 【女性限定】 リファインヨガ 10:15~11:15 小松 日産美	キッズスクール スイミング 1~3コース 9:15~12:30	11:00
11:30				パドミスイミング ~2コース 11:00~12:00				11:30	
12:00	エアロシンプル 11:55~12:40 KAORI				ZUMBA 11:45~12:30 永原 麻子			12:00	
12:30		【女性限定】 うるちかヨガ 12:15~13:00 原 ももこ					コデイ イェンガ 〜ヨガ 12:00~13:00 高橋 有紀子	12:30	
13:00	1.3.5週 STEPシンプル 12:55~13:25 KAORI							13:00	
13:30	1.2.4週] STEPCombo 12:55~13:40							13:30	
14:00	ボディシェイプ 14:00~14:45 高橋 有紀子			キッズ スイミング スクール 1~3コース 12:00~16:00			エアロFunk 13:20~14:10 高橋 有紀子	14:00	
14:30							UBOUND 14:25~14:55 スタッフ	14:30	
15:00	エアロCombo 15:00~15:45 高橋 有紀子	BODYBALANCE 15:00~15:45 スタッフ					【身体を整える】 ピラティス 15:10~15:55 百々 美幸	15:00	
15:30								15:30	
16:00	BODYCOMBAT 16:00~16:45 塩野 真裕美	LESMILLS DANCE 16:00~16:45 宮本 真帆					BODYPUMP 16:10~16:55 SUGAR	スイムサークル 16:00~17:00 1~2コース	16:00
16:30								誰でもできる ヨガ 16:10~17:25 百々 美幸	16:30
17:00	Beat Boxing 17:00~17:30 塩野 真裕美								17:00
17:30	1週1.3.6週目 17:00~17:45				BODYCOMBAT 17:15~18:00 SUGAR			17:30	
18:00	第2・4週目 THE BOXING 【ミット打ち】 17:50~18:50 塩野 真裕美	HOTヨガ 【女性限定】 骨盤ヨガ 17:30~18:30 ミーナ						18:00	
18:30								18:30	
19:00								19:00	
19:30								19:30	
20:00								20:00	
20:30								20:30	
21:00								21:00	
21:30								21:30	
22:00								22:00	
22:30	スタジオ1	スタジオ2	プール	スイミングスクール	スタジオ1	スタジオ2	スイミングスクール	22:30	

【スタジオスケジュールについてのご案内】

レッスンのご予約はオアシスリンクアプリから

- ◆スタジオレッスン・HOTYOGAレッスン・アクアレッスンは全て予約制
※スイムレッスン・有料スクールは除く
- ◆予約は、当日のレッスン終了10分後に7日先の同レッスンが予約可能
※アクアレッスンは、レッスン終了60分後に7日先の同レッスンが予約可能
- ◆レッスンのキャンセルにつきましてはレッスン開始15分前まで
- ◆レッスンの予約につきましてはレッスン開始15分前まで
※レッスン開始15分前に空き枠がございましたら、ご参加いただけます
- ◆代行情報は東急スポーツオアシス江坂店ホームページにてご確認ください