

2024年4月29日(月) 昭和の日 レッスンスケジュール

	スタジオ1 1階	スタジオ2 2階	スタジオS 2階	プール 1階
10:00				
11:00	リラックスヨガ 10:30~11:15 天内 智子	リフレッシュムーブ 10:30~11:00 関塚 聖子		
12:00	骨盤スリム 11:35~12:20 志賀 真澄	エアロシンプル 11:15~11:45 関塚 聖子		
13:00	ヨガ 12:50~13:35 志賀 真澄	エアロCombo 13:00~13:45 中川 正博	ホットリラックスヨガ 12:35~13:20 朝平 正美	
14:00	ボディリセット 14:10~14:55 朝平 正美	STEPCombo 14:05~14:50 井上 千枝		アクア 14:15~15:00 浜田 ヒロユキ
15:00	KaQiLa 15:15~16:00 井上 千枝	ピラティス 15:20~16:05 朝平 正美		
16:00			HIIT 16:05~16:20	
17:00	BODYBALANCE 16:20~17:05 SACHIE	ZUMBA 16:25~17:10 山口 隆弘	コアリラックス 16:35~16:50	
18:00	BODYCOMBAT 17:30~18:15 落合 椋	リラックスヨガ 17:35~18:20 西山 美奈子		
19:00				

15分間のショートレッスンはリザーブでのご予約ができますが予約枠の消化はございません。お気軽にご参加ください！！

ご注意下さい！

当日は祝日営業となりますので、デイトタイム・イブニング・スマートビズ会員の方は別途時間外利用料1,650円(税込)をお支払いの上ご利用頂けます。

全てのレッスンで、新オアシスリザーブでの予約が必要です。

新リザーブからのご予約をお願い致します。

7日前のレッスン終了10分後～レッスン開始15分前までご予約可能です。

営業時間:10:00~20:00 スポーツオアシス 本駒込店