【OASIS RAFEEL青山】2026.1.1～2026.3.31レッスンプログラムスケジュール

有料スクール　初心者にオススメ　中級者にオススメ

月 MON

スタジオ1
- 【予】ベーシックヨガ 7:30～8:00 丸山 敬子
- 【予】ヨガ 10:30～11:15 YAE
- 【予】BODYPUMP 11:30～12:15 齋藤 美雅
- 【予】BODYCOMBAT 12:25～12:45 齋藤 美雅
- 【予】骨盤スリム 13:00～13:45 松永 尚子
- 【予】リラックスヨガ 14:00～14:45 丸山 敬子
- 【予】パンチングシェイプ 19:05～19:50 鈴木 敏和
- 【予】RITMOS 20:05～20:50 村井 千鶴

プール
- プール使用不可 7:00～8:00
- スイミングスクール 初級 9:50～10:50 高島 洋佑
- 【予】水中ウォーキング 11:15～11:45 中野渡 快人
- 【予】アクア 11:55～12:40 中野渡 快人
- スイミングスクール 初級 14:00～15:00 山川 晶子
- スイミングスクール 初級 19:30～20:30 津幡 祐二

火 TUE

スタジオ1
- 【予】ボディコンディショニング 9:45～10:15 吉松 瑛美
- 【予】ZUMBA 10:30～11:15 小松 真太郎
- 【予】フリースタイルダンス 11:30～12:15 Kissa
- 【予】リラックスヨガ 12:30～13:15 横本 里美
- 【予】ピラティス 13:30～14:15 横本 里美
- 【予】リセットポール 14:30～14:45
- 【予】バレエ 18:35～19:05 沼口 賢一
- 【予】バレエ 19:15～20:00 沼口 賢一
- 【予】イージーコンテ＆バレエストレッチ 20:10～20:40沼口 賢一

プール
- プール使用不可 7:00～8:00
- スイミングスクール 初級 10:30～11:30 井上 勝弥

水 WED

スタジオ1
- 【予】ベーシックヨガ 7:30～8:00 丸山 敬子
- 【予】ラテンエクスプレスコンサルサ 11:00～11:45 金子 智恵
- 【予】ジャズ 12:00～12:45 吉岡 美智子
- 【予】フラダンス 13:00～13:45 吉田 千恵子
- 【予】ZUMBA 14:00～14:45 ICHIKO
- 【予】ヨガ 15:00～15:45 Mari
- 【予】ZUMBA® 19:00～19:45 里奈
- 【予】BODYCOMBAT 20:00～20:45 AZUMAI
- 【予】BODYPUMP 21:00～21:45 AZUMAI

プール
- プール使用不可 7:00～8:00
- バランスアップ 水中体操 11:20～12:20 八木 雪
- スイミングスクール 中級 20:15～21:15 津幡 祐二

木 THU

スタジオ1
- 【予】リセットポール 7:45～8:00
- 【予】リラックスヨガ 10:15～11:00 樺山 知子
- 【予】シェイプエアロ 11:20～12:05 樺山 知子
- 【予】Salsaレッスン 12:25～13:10 カルロス ガルシア
- ラテンMIX 13:20～13:50 カルロス ガルシア
- 【予】バレエ 14:15～15:00 小原 妙子
- 【有料】バレエ 15:10～16:10 小原 妙子
- 【予】コンディショニングヨガ 19:00～19:45 安芳 奈緒美
- 【予】BODYJAM 20:00～20:45 NOE

プール
- プール使用不可 7:00～8:00
- 【予】アクア 12:45～13:30 菅 麻以
- スイミングスクール 初級 19:30～20:30 高島 洋佑

金 FRI

土 SAT

スタジオ1
- 【有料】鈴木ボクシング 10:20～11:20 鈴木 敏和
- 【予】パンチングシェイプ 11:40～12:25 鈴木 敏和
- 【予】バレエ 12:50～13:20 小原 妙子
- 【予】バレエ 13:30～14:15 小原 妙子
- 【予】ヨガ 14:30～15:15 岡田 千津留
- 【予】BODYPUMP 15:30～16:15 大倉 麻由子

プール
- 【予】アクア 11:30～12:15 石山 陽子

日 SUN

スタジオ1
- 【予】ヨガ 11:20～12:05 永見 淳子
- 【予】骨盤スリム 12:20～13:05 松永 尚子
- 【予】BODYPUMP 13:25～14:10 落合 徠
- 【予】BODYCOMBAT 14:25～15:10 落合 徠

プール