OASISRAFEEL港北レッスンスケジュール　2026年4月1日～2026年6月30日

有料スクール　キッズスクール　初心者にオススメ　中級者にオススメ

月 MON

スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	岩盤スタジオ
チャレンジエアロ 10:15～11:00 AKKO	RITMOS 10:25～11:10 右田 かおり	ヨガ 10:20～11:05 MARI	ジュニアスクール スイミング 親子ベビー 10:10～11:00	ホット ヨガ 10:30～11:15 岡 依子
ピラティス 11:20～12:05 畑 麻優子	ZUMBA 11:30～12:15 Asaha	Group Centergy 11:20～11:50 高橋 智代	プールビギナー 12:00～12:30 松本 憲子	ホット リラックスヨガ 11:30～12:15 岡 依子
バレトン 12:20～13:05 Non	Group Fight 12:30～13:15 山田 亮次	リラックスヨガ 12:05～12:50 坂野 未来	スイム多種目 12:35～13:05 松本 憲子	ホット ヨガ 12:30～13:15 浦田 めぐみ
トータルシェイプ 13:20～14:05 三富 三紀	フリースタイル ダンス 13:35～14:20 濱喜	ヨガ 13:05～13:50 坂野 未来	スイミング スクール 13:10～14:10 松本 憲子	※1 岩盤浴 利用可能時間 13:30～19:00
ベリーダンス 14:25～15:10 栗津子	フリースタイル ダンス スクール 14:40～15:40 濱喜	UBOUND 14:10～14:40 港 風楽	アクア 14:15～15:00 曽 麻以	
ベーシックエアロ 15:25～16:10 吉川 浩史	ジュニアスクール バレエ 年中～小2 16:20～17:20 小2～小6 17:30～18:30 ポワント 小4～ 18:30～18:45	Group Centergy 15:00～15:45 高橋 智代	ジュニアスクール スイミング ジュニア 幼児・小学生 15:30～16:30 ジュニア 幼児・小学生 16:30～17:30 ジュニア 小・中学生 17:30～18:30	
ベーシックエアロ 19:00～19:45 吉岡 知美	バレエ 19:05～19:50 田鹿 尚子	エッセンシャル ピラティス 16:00～16:45 村井 さちこ	ジュニアスクール スイミング ジュニア 中・高生 18:30～19:30	※1 岩盤浴 利用可能時間 19:30～23:00
チャレンジSTEP 20:05～20:50 吉岡 知美	バレエポワント 20:10～20:40 田鹿 尚子	UBOUND 19:20～19:50 能美 美帆	スイム多種目 20:00～20:30 桑木 千鶴子	ホット 美BODYヨガ 19:30～20:15 武田 知子
	Group Power 21:00～22:00 神倉 茂樹	ストレッチ 20:05～20:50 ラコーナ		ホット リラックスヨガ 20:30～21:15 武田 知子
				※1 岩盤浴 利用可能時間 21:30～23:00

火 TUE

スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	岩盤スタジオ
レギュラーエアロ 10:30～11:15 手塚 ちづる	フラダンス 10:35～11:20 瀬井 真子	ルーシー ダットン 10:20～11:05 大槻 静恵	ジュニアスクール スイミング 親子ベビー 10:10～11:00	ホット ルーシー ダットン 11:30～12:15 大槻 静恵
チャレンジエアロ 11:35～12:20 手塚ちづる	フラダンス 11:40～12:25 瀬井 真子	リフレッシュ ムーブ 11:35～12:20 三富 三紀	アクア 12:00～12:30 安田 樹里	ホット ルーシー ダットン 12:30～13:15 大槻 静恵
Group Groove 12:50～13:35 佐藤 由美子	チャレンジSTEP 12:45～13:30 岡田 友己	骨盤スリム 12:40～13:25 手塚 ちづる	アクア 12:40～13:10 安田 樹里	ホット ヨガ 13:30～14:15 鈴木 映子
Group Fight 13:50～14:35 宮 都美	RITMOS 13:45～14:30 小原 純子	ピラティス 13:45～14:30 安田 樹里	スイミング スクール 13:20～14:20 岡 佐知子	
太極拳 14:50～15:35 大久保 朋美	Group Power 14:50～15:20 宮 都美	ストレッチ 14:45～15:30 安田 樹里	ジュニアスクール スイミング ジュニア 幼児・小学生 15:30～16:30 ジュニア 幼児・小学生 16:30～17:30 ジュニア 小・中学生 17:30～18:30	※1 岩盤浴 利用可能時間 14:30～23:00
ベーシックエアロ 16:20～17:05 今井 蓮子	BeatBoxing 15:35～16:05 今井 蓮子	ジュニアスクール テーマパーク ダンス 年中～小3 16:20～17:20 小4～小6 17:30～18:45		
	ジュニアスクール チア 年中～小2 16:20～17:20 小3～小6 17:30～18:30			
	レギュラーエアロ 19:10～19:55 岡田 友己	エッセンシャル ピラティス 19:10～19:55 武田 知子		
レギュラーSTEP 20:15～20:45 岡田 友己	Group Power 20:15～21:00 金田 学	ジャズダンス 20:15～21:00 ATSUKO		
フリースタイル ダンス 21:15～22:00 ATSUKO	Group Fight 21:20～22:05 金田 学	ヨガ 21:20～22:05 村井 さちこ		

水 WED

岩盤スタジオ
ホット ヨガ 10:30～11:15 齊藤 佳奈子
ホット 骨盤ヨガ 11:30～12:15 齊藤 佳奈子
ホット ヨガ 13:30～14:15 浦田 めぐみ
※1 岩盤浴 利用可能時間 14:30～19:00
ホット 骨盤ヨガ 19:30～20:15 鈴木 映子
ホット リラックスヨガ 20:30～21:15 鈴木 映子
※1 岩盤浴 利用可能時間 21:30～23:00

木 THU

スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	岩盤スタジオ
チャレンジSTEP 10:30～11:15 志水 聖子	ベーシックエアロ 10:20～11:05 小室 美帆	リラックスヨガ 10:20～11:05 坂本 和美	ジュニアスクール スイミング 親子ベビー 10:10～11:00	ホット ヨガ 10:30～11:15 みきこ
ジャズダンス 11:35～12:20 坂野 未来	トータルシェイプ 11:30～12:15 井田 章子	骨盤スリム 11:20～12:05 小室 美帆	クロール ベーシック 12:00～12:30 倉本 喜代美	ホット リラックスヨガ 11:30～12:15 みきこ
RITMOS 12:40～13:25 小原 純子	Group Power 12:35～13:20 宮 都美	ストレッチ 12:35～13:20 井田 章子	スイム多種目 12:35～13:05 倉本 喜代美	
レギュラーSTEP 13:45～14:30 AKKO	ZUMBA 13:45～14:30 小原 純子	トータルシェイプ 13:45～14:15 高橋 美雅	スイミング スクール 13:10～14:10 倉本 喜代美	
Group Blast 14:50～15:20 神倉 茂樹	レギュラーエアロ 14:45～15:45 AKKO	ボディリセット 14:35～15:20 高橋 美雅	アクア 14:25～14:55 浜田 ヒロユキ	
太極拳 15:50～16:35 北村 扶子		ラテン 15:45～16:30 Lizzy	ジュニアスクール スイミング ジュニア 幼児・小学生 15:30～16:30 ジュニア 幼児・小学生 16:30～17:30 ジュニア 小・中学生 17:30～18:30	※1 岩盤浴 利用可能時間 12:30～19:00
ジャズダンス 19:00～19:45 ラコーナ	Group Power 19:15～20:00 山田 亮次	エッセンシャル ピラティス 19:15～20:00 長谷川 奈緒		ホット ヨガ 19:30～20:15 岡 依子
Group Blast 20:05～20:50 永田 夕奈	ZUMBA 20:20～21:05 Rie	リラックスヨガ 20:15～21:00 長谷川 奈緒	スイミング スクール 20:10～21:10 石川 裕貴	ホット リラックスヨガ 20:30～21:15 岡 依子
レギュラーエアロ 21:10～21:55 島田 康明	Group Fight 21:25～22:10 神倉 茂樹	Group Centergy 21:15～22:00 永田 夕奈		※1 岩盤浴 利用可能時間 21:30～23:00

金 FRI

スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	岩盤スタジオ
シニア向け健康 増進スクール 9:50～10:50 佐藤 希	チャレンジエアロ 10:15～11:00 志水 聖子	リフレッシュ ムーブ 10:15～11:00 長谷川 奈緒	ジュニアスクール スイミング 親子ベビー 乳幼児 10:10～11:00	ホット 骨盤ヨガ 10:30～11:15 齊藤 佳奈子
レギュラーエアロ 11:10～11:55 畑 麻優子	バレエ 11:20～11:50 ラコーナ	Group Centergy 11:18～11:48 高橋 智代	スイミング スクール 10:50～11:50 小野寺 かほる	ホット ヨガ 11:30～12:15 長谷川 奈緒
レギュラーSTEP 12:15～12:45 岡田 友己	バレエ 12:05～12:50 ラコーナ	フリースタイル ダンス 12:00～12:45 Kissa	水中 ウォーキング 12:00～12:30 金子 洋子	ホット ルーシー ダットン 12:30～13:15 大槻 静恵
HIP HOP 13:05～13:50 Kissa	チャレンジエアロ 13:15～14:00 岡田 友己	ヨガ 13:00～13:45 坂野 未来	アクア 12:40～13:10 金子 洋子	
ベーシックエアロ 14:10～14:55 古川 浩史	Group Blast 14:20～14:50 小林 洋子	エッセンシャル ピラティス 14:00～14:45 坂野 未来	アクア 13:20～13:50 金子 洋子	ホット ルーシー ダットン 13:30～14:15 大槻 静恵
太極拳 15:15～16:00 進藤 珠海	Group Fight 15:10～15:55 小林 洋子	骨盤スリム 15:50～16:35 手塚 ちづる	ジュニアスクール スイミング ジュニア 幼児・小学生 15:30～16:30 ジュニア 幼児・小学生 16:30～17:30 ジュニア 小・中学生 17:30～18:30	※1 岩盤浴 利用可能時間 14:30～19:00
太極拳スクール 16:20～17:20 進藤 珠海	ジュニアスクール 空手 16:20～17:20 17:30～18:30	ヨガ 16:50～17:35 IZUMI		
ZUMBA 19:00～19:45 志水 聖子	バーチャル ボクシング 19:05～19:50 茂呂 一雄	ジュニアスクール 空手 18:45～19:45		
ボクシング スクール 20:10～21:10 茂呂 一雄	Group Fight 20:10～20:55 神倉 茂樹		アクア 20:15～20:45 井上 由美子	ホット ヨガ 19:30～20:15 武田 知子
チャレンジSTEP 21:25～22:10 やまたつ	RITMOS 21:10～21:55 あみ	ヨガ 21:10～21:55 武田 知子		※1 岩盤浴 利用可能時間 20:30～23:00

土 SAT

スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	岩盤スタジオ
レギュラーエアロ 10:30～11:15 今井 蓮子	ジュニアスクール 空手 年中～小6 8:50～9:50 年中～小6 10:05～11:05	リラックスヨガ 10:55～11:40 IZUMI	ジュニアスクール スイミング ジュニア 幼児・小学生 9:00～10:00 ジュニア 幼児・小学生 10:00～11:00 ジュニア 幼児・小学生 11:00～12:00 親子ベビー 乳幼児 12:20～13:10 ジュニア幼児 13:50～14:50 乳幼児 13:50～14:40 ジュニア 幼児・小学生 15:00～16:00 ジュニア 幼児・小学生 16:00～17:00	ホット ヨガ 10:30～11:15 梅谷 亜紀子
BeatBoxing 11:35～12:05 今井 蓮子	ジュニアスクール バレエ 年中～小6 11:20～12:20	ピラティス 11:55～12:40 武田 知子		ホット リラックスヨガ 11:50～12:35 鈴木 映子
ベーシックエアロ 12:25～12:55 今井 蓮子	Group Power 12:45～13:30 宮 都美	ベリーダンス 13:00～13:45 Zam Zam		※1 ※2 岩盤浴 利用可能時間 12:50～23:00
チャレンジエアロ 13:15～14:00 小原 真太	Group Fight 13:50～14:35 宮 都美	エッセンシャル ピラティス 14:00～14:45 高橋 智代		
チャレンジSTEP 14:20～15:05 小原 真太	バレエ 14:55～15:40 田鹿 尚子	UBOUND 15:00～15:30 かな		
ZUMBA 15:45～16:30 かな	バレエポワント 15:55～16:25 田鹿 尚子	ヨガ 15:45～16:30 工藤 純子		
	Group Power 16:45～17:45 翔平	Group Centergy 16:45～17:45 高橋 智代		
	Group Fight 18:05～19:05 翔平			

◆レッスン代行情報◆
こちらの二次元コードを読み込み
ご確認ください。

日 SUN

スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	岩盤スタジオ
			ジュニアスクール スイミング ジュニア 幼児・小学生 10:00～11:00	ホット ヨガ 10:30～11:15 奥 明代
ピラティス 11:00～11:45 加藤 晶三郎	フラダンス 10:30～11:15 塩松 朋子	ルーシー ダットン 10:25～11:10 大槻 静恵		
	Group Power 11:35～12:20 ATSU	フラダンス 11:35 ～12:20 塩松 朋子	アクア 11:40～12:10 吉岡 知美	ホット リラックスヨガ 11:30～12:15 奥 明代
ベーシックSTEP 12:50～13:20 吉岡 知美	Group Fight 12:40～13:25 ATSU	ヨガ 12:40～13:25 Miyuki	ジュニアスクール スイミング 親子ベビー 乳幼児 13:20～14:10 ジュニア 幼児 14:30～15:30	
レギュラーエアロ 13:35～14:20 吉岡 知美	ZUMBA 13:45～14:30 Miyuki	UBOUND 13:45～14:15 宮 都美		
Group Fight 14:45～15:30 浅道 俊華	チャレンジエアロ 14:45～15:30 吉岡 知美	リラックスヨガ 14:45～15:30 Miyuki		
HIP HOP 16:00～16:30 MARIKA	RITMOS 15:45～16:30 村山 敏乃	Group Centergy 15:45～16:30 浅道 俊華		※1 ※2 岩盤浴 利用可能時間 12:30～23:00
HIP HOP 16:50～17:35 MARIKA				

※1.岩盤浴のご利用には、別途ゆったりCOoo入館料、岩盤浴利用料(岩盤浴着&岩盤浴用タオル付)が必要です。

※2.オアシス会員様がオアシスからのご入館で岩盤浴をご利用の場合、オアシスの営業終了時刻までのチェックアウトが必要です。

キッズスクール(スイミング)は、水曜日、日曜日早朝もクラスがございます。
キッズスクール(空手・バレエ・ダンス・テーマパークダンス)は、水曜日もクラスがございます。