

[OASIS RAHEEL青山] 2026.4.1~2026.10.31レッスンプログラムスケジュール

有料スクール

初心者におすすめ

中級者におすすめ

7:00	月 MON		火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI		土 SAT		日 SUN		7:00
	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	
7:30		プール使用不可 7:00~8:00		プール使用不可 7:00~8:00		プール使用不可 7:00~8:00		プール使用不可 7:00~8:00							7:30
8:00	【予】ベーシックヨガ 7:30~8:00 丸山 敬子		【予】 骨盤スリム 7:30~8:15 松永 尚子		【予】ベーシックヨガ 7:30~8:00 丸山 敬子		【予】リセットボール 7:45~8:00								8:00
8:30															8:30
9:00															9:00
9:30															9:30
10:00		スイミングスクール 初級 9:50~10:50 高島 洋佑	【予】 ボディコンディショニング 9:45~10:15 吉松 環美		【予】 エッセンシャルピラティス 10:00~10:45 吉松 環美										10:00
10:30	【予】 ヨガ 10:30~11:15 YAE		【予】 ZUMBA® 10:30~11:15 小松 真太郎	スイミングスクール 初級 10:30~11:30 井上 勝彦	【予】 ラテンエクスプレス コンサルサ 11:00~11:45 金子 智恵	【予】 アクア 10:45~11:30 植村 有紀子	【予】 リラクソヨガ 10:15~11:00 橋山 知子				【有料】 鈴木ボクシング 10:20~11:20 鈴木 敏和				10:30
11:00															11:00
11:30		【予】 水中ウォーキング 11:15~11:45 中野 秋人	【予】 フリースタイル ダンス 11:30~12:15 Kissa		【予】 ジャズ 12:00~12:45 吉岡 美智子	【予】 アキア 12:45~13:30 菅 麻以	【予】 シェイプエアロ 11:20~12:05 橋山 知子				【予】 アキア 11:30~12:15 石山 陽子	【予】 GroupCentergy45 11:20~12:05 田中 彩乃			11:30
12:00	【予】 GroupPower45 11:40~12:25 加藤 美千恵	【予】 アクア 11:55~12:40 中野 秋人									【予】 パンチングシェイプ 11:40~12:25 鈴木 敏和				12:00
12:30			【予】 リラクソヨガ 12:30~13:15 橋本 星美									【予】 骨盤スリム 12:20~13:05 松永 尚子			12:30
13:00	【予】 骨盤スリム 13:00~13:45 松永 尚子				【予】 フラダンス 13:00~13:45 吉田 千恵子						【予】 バレエ 12:50~13:20 小原 妙子				13:00
13:30							【予】 ラテンMIX 13:20~13:50 カルロス ガルシア					【予】 GroupPower45 13:25~14:10 落合 様			13:30
14:00		スイミングスクール 初級 14:00~15:00 山川 晶子	【予】 ピラティス 13:30~14:15 橋本 星美		【予】 ZUMBA® 14:00~14:45 IOHIKO						【予】 バレエ 13:30~14:15 小原 妙子				14:00
14:30	【予】 リラクソヨガ 14:00~14:45 丸山 敬子		【予】リセットボール 14:30~14:45				【予】 バレエ 14:15~15:00 小原 妙子					【予】 ヨガ 14:30~15:15 岡田 千津留	【予】 GroupFight45 14:25~15:10 落合 様		14:30
15:00					【予】 ヨガ 15:00~15:45 Mari										15:00
15:30							【有料】 バレエ 15:10~16:10 小原 妙子								15:30
16:00												【予】 GroupPower45 15:30~16:15 大倉 麻由子	【予】 エッセンシャルピラティス 15:25~16:10 高橋 香		16:00
16:30															16:30
17:00												【予】 GroupCentergy30 16:30~17:00 大倉 麻由子			17:00
17:30															17:30
18:00															18:00
18:30															18:30
19:00			【予】 バレエ 18:35~18:05 沼口 實一												19:00
19:30	【予】 パンチングシェイプ 19:05~19:50 鈴木 敏和		【予】 バレエ 19:15~20:00 沼口 實一		【予】 ZUMBA® 19:00~19:45 星 奈		【予】 エッセンシャルピラティス 18:00~19:45 安斉 奈緒美								19:30
20:00		スイミングスクール 初級 19:30~20:30 津幡 祐二													20:00
20:30	【予】 ZUMBA® 20:05~20:50 NAOMI		【予】 GroupCentergy45 20:15~21:00 永見 淳子		【予】 GroupFight45 20:00~20:45 松永 敬一	スイミングスクール 中級 20:15~21:15 津幡 祐二	【予】 フリースタイルダンス 20:00~20:45 ATSUKO								20:30
21:00															21:00
21:30					【予】 トータルシェイプ 21:00~21:45 西山 美葉子										21:30
22:00															22:00
22:30	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	スタジオ1	プール	22:30
	月 MON		火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI		土 SAT		日 SUN		