OASIS RAFEEL港北レッスンスケジュール

2026年5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
10:00				ジュニアスクール スイミング 親子ベビー 10:10～11:00	
10:30	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		ホット ヨガ 10:30～11:15 岡 依子
11:00					
11:30	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		
12:00	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	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
12:30				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
13:00	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 満喜	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	
13:30					
14:00			UBOUND 14:10～14:40 港 里奈		
14:30	ベリーダンス 14:25～15:10 栗原子	フリースタイル ダンス スクール 14:40～15:40 満喜		アクア 14:15～15:00 菅 麻以	
15:00			Group Centergy 15:00～15:45 高橋 智代		
15:30	ベーシックエアロ 15:25～16:10 吉川 浩史			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 13:30～19:00
16:00		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	エッセンシャル ピラティス 16:00～16:45 村井 さちこ		
16:30					
17:00					
17:30				ジュニアスクール スイミング ジュニア 中・高生 18:30～19:30	
18:00					
18:30					
19:00	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	UBOUND 19:20～19:50 能美 美帆		ホット 美BODY引き締めヨガ 19:30～20:15 武田 知子
19:30					
20:00	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	ストレッチ 20:05～20:50 ラコーナ	スイム多種目 20:00～20:30 桑木 千鶴子	ホット リラックスヨガ 20:30～21:15 武田 知子
20:30					
21:00		Group Power 21:00～22:00 神倉 茂樹			
21:30					※1 岩盤浴 利用可能時間 21:30～23:00
22:00					
22:30					

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
10:00				ジュニアスクール スイミング 親子ベビー 10:10～11:00	
10:30	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 典子	ルーシーダット ン 10:20～11:05 大橋 静恵		ホット ヨガ 10:30～11:15 岡 依子
11:00					
11:30	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 典子	リフレッシュ ムーブ 11:35～12:20 三富 三紀		ホット ルーシーダット ン 11:30～12:15 大橋 静恵
12:00				アクア 12:00～12:30 安田 御里	
12:30	Group Groove 12:50～13:35 yumiko	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 御里	ホット ルーシーダット ン 12:30～13:15 大橋 静恵
13:00				スイミング スクール 13:20～14:20 岡 佐知子	
13:30	Group Fight 13:50～14:35 宮 都美		ピラティス 13:45～14:30 安田 御里		ホット ヨガ 13:30～14:15 鈴木 映子
14:00		RITMOS 13:45～14:30 小原 純子			
14:30	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 14:48～15:30 安田 御里		
15:00		BeatBoxing 15:35～16:05 今井 富子			
15:30	ベーシックエアロ 16:20～17:05 今井 富子			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
16:00		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	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		
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00		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		
19:30					
20:00	レギュラーエアロ 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		
20:30					
21:00	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		
21:30					
22:00					
22:30					

水 WED

	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	岩盤スタジオ
10:00					
10:30	ホット ヨガ 10:30～11:15 齊藤 佳奈子				
11:00					
11:30	ホット 骨盤ヨガ 11:30～12:15 齊藤 佳奈子				
12:00					
12:30					
13:00					
13:30	ホット ヨガ 13:30～14:15 浦田 めぐみ				
14:00					
14:30					
15:00					※1 岩盤浴 利用可能時間 14:30～19:00
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30	ホット 骨盤ヨガ 19:30～20:15 鈴木 映子				
20:00					
20:30	ホット リラックスヨガ 20:30～21:15 鈴木 映子				
21:00					
21:30					※1 岩盤浴 利用可能時間 21:30～23:00
22:00					
22:30					

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
10:00					
10:30	チャレンジSTEP 10:30～11:15 志水 登子	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
11:00					
11:30	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
12:00					
12:30	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	スイミング スクール 13:10～14:10 倉本 喜代美	
13:00					
13:30	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 美穂	アクア 14:25～14:55 浜田 ヒロユキ	
14:00					
14:30	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 美穂		
15:00					
15:30	太極拳 15:50～16:35 北村 法子		ラテン フュージョン 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
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00	ジャズダンス 19:00～19:45 ラコーナ				
19:30		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
20:00	Group Blast 20:05～20:50 永田 夕衆				
20:30		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
21:00	レギュラーエアロ 21:10～21:55 藤田 康明				
21:30		Group Fight 21:25～22:10 神倉 茂樹	Group Centergy 21:15～22:00 永田 夕衆		※1 岩盤浴 利用可能時間 21:30～23:00
22:00					
22:30					

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
10:00	シニア向け健康増進スクール 9:50～10:50 佐藤 希			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	
10:30	ピラティス 11:10～11:55 畑 麻優子	チャレンジエアロ 10:15～11:00 志水 登子	リフレッシュ ムーブ 10:15～11:00 長谷川 奈緒	スイミング スクール 10:50～11:50 小野寺 かほる	ホット 骨盤ヨガ 10:30～11:15 齊藤 佳奈子
11:00			Group Centergy 11:15～11:45 高橋 智代		
11:30	レギュラーSTEP 12:15～12:45 岡田 友己	バレエ 11:20～11:50 ラコーナ		水中 ウォーキング 12:00～12:30 金子 洋子	ホット ヨガ 11:30～12:15 長谷川 奈緒
12:00		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	アクア 12:40～13:10 金子 洋子	ホット ルーシーダット ン 12:30～13:15 大橋 静恵
12:30	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 13:20～13:50 金子 洋子	
13:00					ホット ルーシーダット ン 13:30～14:15 大橋 静恵
13:30	ベーシックエアロ 14:10～14:55 吉川 浩史	Group Blast 14:20～14:50 小林 厚子	エッセンシャル ピラティス 14:00～14:45 坂野 未来		
14:00					
14:30	太極拳 15:15～16:00 遠藤 琢海	Group Fight 15:10～15:55 小林 厚子	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
15:00	太極拳スクール 16:20～17:20 遠藤 琢海		ヨガ 16:50～17:35 IZUMI		
15:30		ジュニアスクール 空手 16:20～17:20 17:30～18:30			
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30	ZUMBA 19:00～19:45 恵水 夏子	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		ホット ヨガ 19:30～20:15 武田 知子
19:30					
20:00	ボクシング スクール 20:00～21:10 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	
20:30					
21:00	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
21:30					
22:00					
22:30					

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
10:00		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			
10:30	レギュラーエアロ 10:30～11:15 今井 富子		リラックスヨガ 10:55～11:40 IZUMI		ホット ヨガ 10:30～11:15 梅谷 亜紀子
11:00					
11:30	BeatBoxing 11:35～12:05 今井 富子	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	ジュニアスクール スイミング ジュニア 幼児・小学生 8:00～10:00 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 リラックスヨガ 11:50～12:35 鈴木 映子
12:00					
12:30	ベーシックエアロ 12:25～12:55 今井 富子		ベリーダンス 13:00～13:45 Zam Zam		
13:00		Group Power 12:45～13:30 宮 都美			
13:30	チャレンジエアロ 13:15～14:00 小東 真太		エッセンシャル ピラティス 14:00～14:45 高橋 智代		
14:00		Group Fight 13:50～14:35 宮 都美			
14:30	チャレンジSTEP 14:20～15:05 小東 真太		UBOUND 15:00～15:30 かな		
15:00		バレエ 14:55～15:40 田鹿 尚子			
15:30	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		
16:00					
16:30		Group Power 16:45～17:45 陽平	Group Centergy 16:45～17:45 高橋 智代		
17:00					
17:30		Group Fight 18:05～19:05 陽平			
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
20:30	◆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。				
21:00					
21:30					
22:00					
22:30					

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
10:00				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	
10:30	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 大橋 静恵		ホット ヨガ 10:30～11:15 奥 明代
11:00					
11:30		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
12:00					
12:30	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	※1 ※2 岩盤浴 利用可能時間 12:30～23:00
13:00					
13:30	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		
14:00					
14:30	Group Fight 14:45～15:30 逸道 優華	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		
15:00	HIP HOP 16:00～16:30 MARIKA	RITMOS 15:45～16:30 村山 綾乃	Group Centergy 15:45～16:30 逸道 優華		
15:30	HIP HOP 16:50～17:35 MARIKA				
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00	※1.岩盤浴のご利用には、別途ゆったりCOcoo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。				
20:30					
21:00	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。				
21:30					
22:00					
22:30					