

【OASIS RAHEEL青山】2026.10.1～2026.12.31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

	月 MON		火 TUE		水 WED		木 THU		金 FRI		土 SAT		日 SUN			
	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		
7:00															7:00	
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】やさしいヨガ 7:30～8:00 丸山 敬子		【予】 骨盤スリム 7:30～8:15 松永 尚子		【予】やさしいヨガ 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		【予】 やさしいヨガ 10:15～11:00 樽山 知子									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 中級 10:30～11:30 井上 勝弥							【有料】 鈴木ボクシング 10:20～11:20 鈴木 敏和				10:30
11:00						【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 11:00～11:45 榎村 有紀子									
11:30		【予】 水中ウォーキング 11:20～11:30 中野渡 快人					【予】 シェイプエアロ 11:20～12:05 樽山 知子						【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】 フリースタイル ダンス 11:30～12:15 Kisaa								【予】 パンチングシェイプ 11:40～12:25 鈴木 敏和	【予】 アクア 11:45～12:30 石山 陽子				
12:30		【予】 アクア 12:00～12:45 中野渡 快人			【予】 ジャズ 12:00～12:45 吉岡 美智子											
13:00	【予】 骨盤スリム 12:45～13:30 松永 尚子		【予】 やさしいヨガ 12:30～13:15 橋本 里美				【予】 Salsaレッスン 12:25～13:10 カルロス ガルシア	【予】 アクア 12:45～13:30 曾 麻以					【予】 骨盤スリム 12:20～13:05 松永 尚子			13:00
13:30					【予】 フラダンス 13:00～13:45 吉田 千恵子											
14:00	【予】 やさしいヨガ 13:45～14:30 丸山 敬子	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 里美								【予】 バレエ 13:30～14:15 小原 妙子		【予】 GroupPower45 13:25～14:10 落合 様			14:00
14:30						【予】 ZUMBA® 14:00～14:45 IOHIKO		【予】 バレエ 14:15～15:00 小原 妙子								
15:00	【予】 エッセンシャルピラティス 14:45～15:30 丸山 敬子					【予】 ヨガ 15:00～15:45 mari		【有料】 バレエ 15:10～16:10 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	15:00
15:30																
16:00											【予】 GroupPower60 15:30～16:30 大倉 麻由子			【予】 エッセンシャルピラティス 15:25～16:10 高橋 春		16:00
16:30																
17:00																17:00
17:30																17:30
18:00																18:00
18:30																18:30
19:00			【予】 バレエ 18:35～19:05 沼口 真一													19:00
19:30	【予】 パンチングシェイプ 19:05～19:50 鈴木 敏和	スイミングスクール 初級 19:30～20:30 芳賀 康太郎			【予】 ZUMBA® 19:00～19:45 星 奈		【予】 エッセンシャルピラティス 19:00～19:45 安斉 奈緒美	スイミングスクール 初級 19:30～20:30 高島 洋佑								19:30
20:00				【予】 バレエ 19:15～20:00 沼口 真一												
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 松下 聡一	スイミングスクール 中級 20:15～21:15 相澤 廣島	【予】 フリースタイルダンス 20:00～20:45 ATSUKO									20:30
21:00																
21:30					【予】 ヨガ 21:00～21:45 西山 美奈子											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			