

なんば店【11月1日～11月8日スケジュール】

2024年10月22日更新

11/01	11/02	11/03	11/04	11/05	11/06	11/07	11/08
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 吉岡	全店 研 修	全店 研 修	定 休 日	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 藤本	10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 吉岡		10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 藤本
12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 藤本				12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 藤本	12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 藤野		12:15～13:15 肩コリリラックスヨガ (80分) 藤野
14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 吉岡				14:00～15:00 ホットピラティス (80分) 真鍋	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 吉岡		14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 藤本
17:30～18:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 藤野				17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 藤野		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 藤田	17:30～18:30 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 藤野
19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 藤本				19:15～20:00 ピラティス ブートキャンプ (45分) 真鍋	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 藤本	19:15～20:15 ダイエットヨガ (80分) 吉岡	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 吉岡
21:00～22:00 エアロヨガ (80分) 藤野				21:00～22:00 肩コリリラックスヨガ (80分) 藤野	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 藤本	21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 藤田	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 吉岡

なんば店【11月9日～11月16日スケジュール】

11/09	11/10	11/11	11/12	11/13	11/14	11/15	11/16
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス (80分) 吉岡	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 藤野	全店 研 修	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分) 秋山	10:30～11:15 ピラティス ブートキャンプ (45分) 真鍋		10:30～11:30 ダイエットヨガ (80分) 吉岡	10:30～11:30 エアロヨガ (80分) 藤野
12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 藤田	12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分) 秋山		12:15～13:15 エアロヨガ (80分) 藤野	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 藤本		12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 藤野	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 秋山
14:00～15:00 腫トレビューティー ヨガ(80分) 吉岡	14:00～15:00 エアロヨガ (80分) 藤野		14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 秋山			14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス (80分) 吉岡	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 藤野
15:45～16:30 ピラティス ブートキャンプ (45分) 藤田	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (80分) 秋山						15:45～16:45 ホットピラティス (80分) 真鍋
17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 藤野							17:30～18:30 全身とどう 褒たまんぷヨガ (80分) 秋山
				17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 吉岡	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 吉岡	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 藤本	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 藤本
				19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 藤本	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 藤本	19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 吉岡	19:15～20:15 肩コリリラックスヨガ (80分) 藤野
				21:00～22:00 ダイエットヨガ (80分) 吉岡	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス (80分) 吉岡	21:00～22:00 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 真鍋	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 藤本

- ◆クラスの種別およびインストラクターは予告なしに変更となる場合がございます。詳細はWEBサイトをご確認ください。
  - ◆キャンセル待ちをされる場合は、【キャンセル待ち期限】の設定をお願い致します。
  - ◆当日にキャンセルをされる場合はレッスン開始の一時間前まではインターネット及びコールセンターにてキャンセルをお受け致します。
  - ◆レッスン開始時刻一時間前を過ぎてからのキャンセルは時間外キャンセルとなります。
  - ◆無断欠席された場合も、時間外キャンセルとなります。時間外キャンセルが月に二回以上で、翌月の予約可能回数が一回ずつに制限されます。
- ※キャンセル料は発生致しません。時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。

レッスンのWeb予約はこちらから



なんば店【11月17日～11月24日スケジュール】

2024年10月22日更新

11/17	11/18	11/19	11/20	11/21	11/22	11/23	11/24
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 藤本	定休日	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 藤野	10:30～11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)		10:30～11:15 ピラティス フットキャンブ (45分) 真鍋	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 藤野	10:30～11:30 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 藤野
12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 藤野		12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 藤本	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 藤本		12:15～13:15 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 藤野	12:15～13:15 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (80分) 吉岡	12:15～13:15 ダイエットヨガ (80分) 吉岡
14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 藤本		14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (80分) 藤野	14:00～15:00 ダイエットヨガ (80分) 吉岡		14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 真鍋	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 藤本	14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 藤本
15:45～16:45 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 藤野						15:45～16:30 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 吉岡	15:45～16:45 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 吉岡
						17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 藤本	
			17:30～18:15 ピラティス フットキャンブ (45分) 真鍋		17:00～18:30 アドバンス80 (会員様限定) (80分) 木村	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 藤本	
			19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 藤本	19:15～20:15 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 藤野	19:15～20:00 ピラティス フットキャンブ (45分) 真鍋	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 藤本	
			21:00～22:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 真鍋	21:00～22:00 ホットピラティス (80分) 真鍋	21:00～22:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分) 木村	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 藤野	

なんば店【11月25日～11月30日スケジュール】

11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30
月	火	水	木	金	土
定休日	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 藤本	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 藤本		10:30～12:00 アドバンス80 (会員様限定) (80分) 木村	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 藤本
	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス (80分) 吉岡	12:15～13:15 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 真鍋		12:45～13:45 子宮温活ヨガ (80分) 真鍋	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 吉岡
	14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分) 藤本			14:30～15:30 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 真鍋	14:00～14:45 ピラティス フットキャンブ (45分) 真鍋
					15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 藤本
					17:30～18:30 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 藤野
	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分) 真鍋	17:30～18:30 ホットピラティス (80分) 真鍋	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 藤野	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 (80分) 吉岡	
	19:15～20:15 エアロヨガ (80分) 藤野	19:15～20:15 アロマリラクゼーション FRUITY DIET (80分) 吉岡	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ (80分) 藤野	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 藤本	
	21:00～22:00 オトナののための オールインワンヨガ (80分) 真鍋	21:00～22:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分) 吉岡	21:00～21:45 ピラティス フットキャンブ (45分) 真鍋	21:00～22:00 腫トレビューティ ヨガ (80分) 吉岡	

【お問い合わせコールセンター】0570-666-969 営業時間 9:00～18:00 ※受付時間以外にはインターネットからのご予約をご利用下さい(24時間受付)