

なんば店【12月1日～12月8日スケジュール】

2024年12月6日更新

12/01	12/02	12/03	12/04	12/05	12/06	12/07	12/08
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30~11:30 子音温活ヨガ (80分) 真鍋	定休日	10:30~11:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 真鍋	10:30~11:30 ホットピラティス (80分) 真鍋		10:30~11:30 ポールでゆるめて ゆがみトリヨガ (80分) 藤野	10:30~11:30 エアロピヨガ (80分) 藤野	10:30~11:30 スタンダード80 (80分) 藤野
12:15~13:15 エアロピヨガ (80分) 藤野		12:15~13:15 ダイエットヨガ (80分) 吉岡	12:15~13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 吉岡		12:15~13:15 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分) 藤本	12:15~13:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 藤本	12:15~13:15 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 腸活ヨガ ver.2 (80分) 真鍋	14:00~14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 吉岡		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 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 真鍋	14:00~15:00 子音温活ヨガ (80分) 真鍋
15:45~16:45 スタンダード80 (80分) 藤野						15:45~16:45 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 藤野	15:45~16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 吉岡
						17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 藤本	
			17:30~18:30 リンパデトックスヨガ (80分) 藤本		17:30~18:30 スタンダード80 (80分) 藤本	17:30~18:30 子音温活ヨガ (80分) 真鍋	
			19:15~20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 吉岡	19:15~20:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 藤本	19:15~20:15 美ボディフロー ピラティス (80分) 吉岡	19:15~20:15 スタンダード80 (80分) 藤本	
			21:00~22:00 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分) 藤本	21:00~22:00 セルトル美脚ヨガ (80分) 藤野	21:00~22:00 肩こりリラックスヨガ (80分) 藤野	21:00~21:45 ピラティス フットキャンピング (45分) 真鍋	

なんば店【12月9日～12月16日スケジュール】

12/09	12/10	12/11	12/12	12/13	12/14	12/15	12/16
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30~11:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 藤野	10:30~11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 藤本		10:30~11:30 オトナのための オールインワンヨガ (80分) 真鍋	10:30~11:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分) 吉岡	10:30~11:30 肩こりリラックスヨガ (80分) 藤野	定休日
	12:15~13:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 真鍋	12:15~13:00 ピラティス フットキャンピング (45分) 真鍋		12:15~13:15 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) 真鍋	12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 藤野	
	14:00~15:00 スタンダード80 (80分) 藤野			14:00~15:00 ホットピラティス (80分) 真鍋	14:00~15:00 リンパデトックスヨガ (80分) 藤本	14:00~14:45 ピラティス フットキャンピング (45分) 真鍋	
					15:45~16:45 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 吉岡	15:45~16:45 スタンダード80 (80分) 真鍋	
					17:30~18:30 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分) 藤本		
	17:30~18:30 全身ととう 寝たまんまヨガ (80分) 藤本	17:30~18:30 ポールでゆるめて ゆがみトリヨガ (80分) 藤野	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 骨盤矯正ヨガ (80分) 藤本			
	19:15~20:15 ホットピラティス (80分) 真鍋	19:15~20:15 ダイエットヨガ (80分) 吉岡	19:15~20:15 リンパデトックスヨガ (80分) 藤本	19:15~20:15 エアロピヨガ (80分) 藤野			
	21:00~22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 藤本	21:00~22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (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 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【12月17日～12月24日スケジュール】

2024年12月6日更新

12/17	12/18	12/19	12/20	12/21	12/22	12/23	12/24
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30 エアロピヨガ (80分) 藤野	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 藤本		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 小幡	10:20～10:30 健康な体づくりの基本 プチ講座(10分) 真鍋	10:30～11:30 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 藤野	定休日	10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分) 小幡
12:15～13:15 子宮温活ヨガ (80分) 真鍋	12:15～13:00 ピラティス ブレイクアップ (45分) 真鍋		12:15～13:15 オナのための オールインワンヨガ (80分) 真鍋	10:30～11:30 フェスタ特別レッスン① 真鍋	12:15～13:15 小顔リフトピラティス (80分) 小幡		12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 藤野
14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 藤野	14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分) 真鍋		14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 小幡	12:05～12:15 ダイエットと食事 プチ講座(10分) 藤本	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 藤野		14:00～15:00 ダイエットヨガ (80分) 小幡
				12:15～13:45 ステップアップアサナWS 藤本	15:45～16:45 ダイエットヨガ (80分) 小幡		
				14:20～14:30 女性のための栄養学 プチ講座(10分) 藤野			
				14:30～15:30 フェスタ特別レッスン② 藤野			
17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 藤本		17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 小幡	17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (80分) 真鍋	16:05～16:15 タンパク質と美肌の関係 プチ講座(10分) 小幡			17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 藤本
19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 真鍋	18:45～19:45 ボールでゆるめて ゆがみとりヨガ (80分) 藤野	19:15～20:15 ホットピラティス (80分) 真鍋	19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 藤野	16:15～17:15 小顔リフトピラティス (80分) 小幡			19:15～20:15 子宮温活ヨガ (80分) 真鍋
21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (80分) 藤本	20:30～22:00 EX(ロー)ヨガ (会員様限定)(80分) 小幡	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分) 藤本	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 藤本				21:00～22:00 エアロピヨガ (80分) 吉原

なんば店【12月25日～12月31日スケジュール】

12/25	12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31
水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:15 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 吉原		10:30～12:00 EX(ロー)ヨガ (会員様限定)(80分) 小幡	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 藤本	10:30～11:15 ピラティス ブレイクアップ (45分) 真鍋	年末年始休業	年末年始休業
12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 藤本		12:45～13:45 スタンダード80 (80分) 藤本	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分) 小幡	12:15～13:15 ココロカラダ リセットヨガ (80分) 藤野		
		14:30～15:30 子宮温活ヨガ (80分) 真鍋	14:00～15:00 美ボディロー ピラティス (80分) 真鍋	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 藤野		
			15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (80分) 吉原	15:45～17:45 108回太極礼拝 (120分) 吉原		
			17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 藤野			
17:30～18:30 小顔リフトピラティス (80分) 小幡	17:30～18:30 美ボディロー ピラティス (80分) 真鍋	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 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分) 小幡	19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 藤本	19:15～20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 吉原				
21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 藤野	21:00～22:00 ダイエットヨガ (80分) 小幡	21:00～22:00 肩こりリラックスヨガ (80分) 藤野				

【お問い合わせセンター】0570-666-969 営業時間 9:00～18:00 ※受付時間以外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)