

なんば店【1月1日～1月8日スケジュール】

2024年12月16日更新

01/01	01/02	01/03	01/04	01/05	01/06	01/07	01/08
水	木	金	土	日	月	火	水
年末年始休業	年末年始休業		10:30~11:30 リンパデトックスヨガ (80分) 吉原	10:30~11:30 お腹引き締めヨガ (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 ココロカラダリセットヨガ (80分) 吉原
			12:15~13:15 セルトル美脚ヨガ (80分) 藤野	12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 吉原		12:15~13:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 吉原	12:15~13:15 全身ととのう寝たままヨガ (80分) 藤本
		13:30~14:15 BEAT CORE HIT (45分) 小幡	14:00~15:00 全身ととのう寝たままヨガ (80分) 吉原	14:00~15:00 肩コリラックスヨガ (80分) 藤野		14:00~15:00 ポールでゆるめてゆがみとりヨガ (80分) 藤野	
		15:15~16:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 藤本	15:45~16:30 ピラティスブートキャンプ (45分) 真鍋	15:45~16:45 オトナののためのオールインワンヨガ (80分) 真鍋			
		17:00~18:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 小幡	17:30~18:30 みるみる変わる姿勢ピラティス (80分) 藤本				
					17:30~18:30 小幡リフトピラティス (80分) 小幡	17:30~18:30 エアロビヨガ (80分) 藤野	
					19:15~20:15 ホットピラティス (80分) 真鍋	19:15~20:15 スタンダード80 (80分) 真鍋	
					21:00~22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分) 小幡	21:00~22:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 真鍋	

なんば店【1月9日～1月16日スケジュール】

01/09	01/10	01/11	01/12	01/13	01/14	01/15	01/16
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30~12:00 EXバウヨガ (会員権限定) (90分) 小幡	10:30~11:30 オトナののためのオールインワンヨガ (80分) 真鍋	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 お腹引き締めヨガ (80分) 藤本	10:30~11:15 BEAT CORE HIT (45分) 小幡	
	12:45~13:45 セルトル美脚ヨガ (80分) 藤野	12:15~13:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 藤本	12:15~13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分) 小幡		12:15~13:15 リンパデトックスヨガ (80分) 吉原	12:15~13:15 スタンダード80 (80分) 藤野	
	14:30~15:30 スタンダード80 (80分) 藤野	14:00~14:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 吉原	14:00~15:00 美ボディローピラティス (80分) 真鍋		14:00~15:00 全身ととのう寝たままヨガ (80分) 藤本	14:00~15:00 みるみる変わる姿勢ピラティス (80分) 藤本	
		15:45~16:45 お腹引き締めヨガ (80分) 藤本	15:45~16:45 スタンダード80 (80分) 吉原				
		17:30~18:30 ココロカラダリセットヨガ (80分) 吉原					
17:30~18:30 肩コリラックスヨガ (80分) 藤野	17:30~18:30 全身ととのう寝たままヨガ (80分) 吉原					17:30~18:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 藤野	17:30~18:30 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) 吉原					19:15~20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分) 小幡	19:15~20:15 腸活ヨガ ver.2 (80分) 真鍋
21:00~22:00 スタンダード80 (80分) 藤野	21:00~22:00 お腹引き締めヨガ (80分) 藤本					21:00~22:00 ポールでゆるめてゆがみとりヨガ (80分) 藤野	21:00~21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分) 吉原
							21:00~22:00 子宮温活ヨガ (80分) 真鍋

- ◆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1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1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2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【1月17日～1月24日スケジュール】

2024年12月16日更新

01/17	01/18	01/19	01/20	01/21	01/22	01/23	01/24
金	土	日	月	火	水	木	金
10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス(80分) 真鍋	10:30～11:30 エアロピヨガ (80分) 小幡	10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 藤本	定休日	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (80分) 藤野	10:30～11:30 子宮温活ヨガ (80分) 真鍋		10:30～11:30 スタンダード80 (80分) 真鍋
12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 藤本	12:15～13:15 小顔リフトピラティス (80分) 小幡	12:15～13:15 オトナのための オールインワンヨガ(80分) 真鍋		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分) 小幡	12:15～13:15 スタンダード80 (80分) 藤野		12:15～13:15 小顔リフトピラティス (80分) 小幡
14:00～15:00 子宮温活ヨガ (80分) 真鍋	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 藤本	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 ホットピラティス (80分) 真鍋		14:00～15:00 オトナのための オールインワンヨガ(80分) 真鍋
	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 ピラティス ブートキャンプ(45分) 真鍋					15:30～17:00 特別レッスン 小幡
	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 藤本						
17:30～18:30 小顔リフトピラティス (80分) 小幡				17:00～18:30 EVAフォーム (会員様限定)(80分) 小幡		17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分) 藤本	17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (80分) 藤本
19:15～20:15 スタンダード80 (80分) 藤野				19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ(80分) 真鍋	19:15～20:15 小顔リフトピラティス (80分) 小幡	19:15～20:00 ピラティス ブートキャンプ(45分) 小幡	19:15～20:15 子宮温活ヨガ (80分) 小幡
21:00～22:00 ホットピラティス (80分) 小幡				21:00～22:00 子宮温活ヨガ (80分) 真鍋	21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (80分) 藤本	21:00～22:00 スタンダード80 (80分) 藤野	21:00～22:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 藤本

なんば店【1月25日～1月31日スケジュール】

01/25	01/26	01/27	01/28	01/29	01/30	01/31	
土	日	月	火	水	木	金	
10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分) 藤本	10:30～11:30 ホットピラティス (80分) 真鍋	定休日	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET(80分) 小幡	10:30～11:30 小顔リフトピラティス (80分) 小幡		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 オトナのための オールインワンヨガ(80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 美ボディフロー ピラティス(80分) 真鍋	12:15～13:15 エアロピヨガ (80分) 藤野		12:15～13:15 肩コリラックスヨガ (80分) 藤野	
14:00～15:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分) 藤本	14:00～15:00 スタンダード80 (80分) 真鍋		14:00～15:00 肩活ヨガ ver.2 (80分) 小幡			14:00～15:00 お腹引き締めヨガ (80分) 藤本	
15:45～16:45 スタンダード80 (80分) 藤野	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ (80分) 藤野						
17:30～18:30 ピラティス ブートキャンプ(45分) 真鍋				17:30～18:30 エアロピヨガ (80分) 藤野	17:30～18:30 スタンダード80 (80分) 真鍋	17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (80分) 藤本	17:30～18:30 子宮温活ヨガ (80分) 真鍋
				19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分) 藤本	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ (80分) 藤本	19:15～20:15 オトナのための オールインワンヨガ(80分) 真鍋	19:15～20:00 BEAT CORE HIIT (45分) 小幡
				21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (80分) 藤本	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス(80分) 真鍋	21:00～22:00 小顔リフトピラティス (80分) 小幡	21:00～22:00 オトナのための オールインワンヨガ(80分) 真鍋

【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)