

なんば店【1月1日～1月8日スケジュール】

2025年1月7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) 吉原	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) 藤本	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 子宮温活ヨガ (80分) 真鍋		14:00~15:00 腸活ヨガ ver.2 (80分) 真鍋	
		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				
					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 子宮温活ヨガ (80分) 小幡	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	
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) 真鍋	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	21:00~22:00 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【1月17日～1月24日スケジュール】

2026年1月7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 ゆがみどりヨガ(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						
17:30～18:15 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)