

なんば店【4月1日～4月8日スケジュール】

2020年 3月 15日更新

	4月1日(水)	4月2日(木)	4月3日(金)	4月4日(土)	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)
9:00				9:00～10:00 スタンダード60 若林	9:00～10:00 腸活ヨガ 若林			
10:00	10:00～11:00 スタンダード60 山本	10:00～11:00 フェイスアップヨガ 市森	10:00～11:00 SUMO YOGA 長谷川	10:45～11:45 背中美人ヨガ 山本	10:45～11:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 長谷川		10:00～11:10 ディーププレスヨガ (会員様限定)若林	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 山本
11:00								
12:00	11:45～12:45 ホットピラティス 廣山	11:45～13:15 EXパワーヨガ (会員様限定) 廣山	11:45～12:45 スタンダード60 山本	12:30～13:30 骨盤矯正ヨガ 若林	12:30～13:30 スタンダード60 若林		11:45～12:45 ココカラガリセトヨガ 廣山	11:45～12:45 腸活ヨガ 若林
13:00								
14:00	13:30～14:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)若林	14:00～15:00 腸活ヨガ 若林	13:30～14:30 セルトル美脚ヨガ 長谷川	14:15～15:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)若林	14:15～15:15 凹ますヨガティス 若林		13:30～15:00 アドバンス90 (会員様限定) 若林	13:30～14:30 スリムアッププレス (会員様限定)若林
15:00								
16:00								
17:00								
18:00	17:30～18:30 スリムアッププレス (会員様限定)若林	17:30～18:30 スタンダード60 山本	17:30～18:40 ディーププレスヨガ (会員様限定)若林	16:00～16:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 廣山	16:00～17:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 山本		17:30～18:30 スタンダード60 若林	17:30～18:30 凹ますヨガティス 廣山
19:00								
20:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 若林	19:15～20:15 背中美人ヨガ 若林	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 鶴田	17:45～18:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 若林	17:45～18:45 リンパデトックスヨガ 若林		19:15～20:15 背中美人ヨガ 山本	19:15～20:15 SUMO YOGA 長谷川
21:00	21:00～22:00 腸活ヨガ 若林	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 山本	21:00～22:00 ホットピラティス 若林				21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 若林	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 廣山
22:00								

定
休
日

なんば店【4月9日～4月15日スケジュール】

	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)
9:00			9:00～10:00 骨盤矯正ヨガ 若林	9:00～10:00 ダイエッショガ (会員様限定)廣山			
10:00	10:00～11:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)長谷川	10:00～11:00 腸活ヨガ 若林	10:45～11:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 長谷川	10:45～11:45 腸活ヨガ 若林	10:00～10:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 廣山	10:00～11:00 スタンダード60 長谷川	
11:00							
12:00	11:45～12:45 スタンダード60 若林	11:45～12:45 セルトル美脚ヨガ 長谷川				11:45～12:45 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 長谷川	11:45～12:45 骨盤矯正ヨガ 若林
13:00							
14:00	13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 長谷川	13:30～14:30 スタンダード60 若林	14:15～15:15 スタンダード60 長谷川	14:15～15:15 SUMO YOGA 長谷川	13:30～14:30 ホットピラティス 廣山	13:30～14:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)長谷川	
15:00	15:15～16:15 スリムアッププレス (会員様限定)若林						
16:00							
17:00							
18:00	17:30～18:30 ココカラガリセトヨガ 廣山	17:00～18:00 アロマリラックスヨガ 鶴田	17:45～18:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 山本	17:45～18:45 Sound Feel Yoga 長谷川	17:30～18:30 スリムアッププレス (会員様限定)若林	17:30～16:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 山本	
19:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 鶴田	18:45～20:15 EXパワーヨガ (会員様限定) 廣山				19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 若林	19:15～20:15 ダイエッショガ (会員様限定)若林
20:00							
21:00	21:00～22:00 ダイエッショガ (会員様限定)廣山	21:00～22:00 凹ますヨガティス 廣山			21:00～22:00 スタンダード60 山本	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 鶴田	
22:00							

定
休
日

【予約・お問い合わせ・キャンセル受付センター】

専用ダイヤル: 0570-888-989

※上記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)

◆病気や事故等によりインストラクターの(平日/土曜日 受付時間 8:30～21:00)

◆ご予約されたレッスンをキャンセル、又(日曜日/祝日 受付時間 8:30～19:00)

1時間前迄にご連絡をお願い致します。

◆当日にキャンセル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は、時間外キャンセルとなります。

※時間外キャンセルが2回以上で、翌月の予約可能回数が1回以下に削減されます。

※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。

◆SURF EXERCISE(Basic Balance, Beauty, lower body, CORE Beginner)はSURF会員様限定のレッスンです。

※ロープの会員様は追加受講料がかかります。

なんば店【4月16日～4月23日スケジュール】

	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)
9:00			9:00～10:00 スタンダード60 山本	9:00～10:00 回ますヨガティス 若林				
10:00	10:00～11:00 ダイエットヨガ (会員様限定)齋藤	10:00～11:00 リンパデトックスヨガ 黒田			10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 長谷川	10:00～11:00 スリムアッププレス (会員様限定)齋藤	10:00～11:00 スタンダード60 山本	
11:00			10:45～11:45 スリムアッププレス (会員様限定)齋藤	10:45～11:45 ココカラダリセトヨガ 廣山				
12:00	11:45～12:45 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 山本	11:45～12:45 背中美人ヨガ 山本	12:30～13:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 黒田	12:30～13:40 ダイープレスヨガ (会員様限定)若林	11:45～12:45 ダイエットヨガ (会員様限定)齋藤	11:45～12:55 ダイープレスヨガ (会員様限定)若林	11:45～12:45 リンパデトックスヨガ 廣山	
13:00								
14:00	13:30～14:30 腸活ヨガ 齋藤	13:30～14:30 ホットピラティス 若林		14:15～15:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)長谷川	14:15～15:15 スタンダード60 齋藤	13:30～14:30 Sound Feel Yoga 長谷川	13:30～14:30 スタンダード60 齋藤	13:30～15:00 EXピワーヨガ (会員様限定) 廣山
15:00							15:15～16:15 回ますヨガティス 若林	
16:00			15:15～16:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 山本	16:00～17:00 骨盤矯正ヨガ 齋藤	16:00～17:00 ダイエットヨガ (会員様限定)廣山			
17:00								
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 長谷川	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 長谷川	17:45～18:45 SUMO YOGA 長谷川	17:45～18:45 腸活ヨガ 齋藤	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 廣山	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 長谷川	17:30～18:30 ダイエットヨガ (会員様限定)齋藤	
19:00	19:15～20:15 はじめてのハリヨガ (会員様限定)廣山	19:15～20:15 回ますヨガティス 若林				19:15～20:15 スタンダード60 山本	19:15～20:15 背中美人ヨガ 山本	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の脚膏中Edition 廣山
20:00								
21:00	21:00～22:00 Sound Feel Yoga 長谷川	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 長谷川				21:00～22:00 ココカラダリセトヨガ 廣山	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長谷川	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 齋藤
22:00								

定
休
日

	4月24日(金)	4月25日(土)	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)
9:00		9:00～10:00 スリムアッププレス (会員様限定)齋藤	9:00～10:00 はじめてのハリヨガ (会員様限定)廣山		9:00～10:00 ダイエットヨガ (会員様限定)齋藤		
10:00	10:00～11:00 背中美人ヨガ 山本		10:45～11:45 SUMO YOGA 長谷川	10:45～11:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 若林	10:00～11:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長谷川	10:00～11:00 スタンダード60 齋藤	
11:00						10:45～11:45 スタンダード60 山本	
12:00	11:45～12:45 スタンダード60 長谷川			11:45～13:15 アドバンス90 (会員様限定) 若林	12:30～13:30 腸活ヨガ 齋藤	11:45～12:45 背中美人ヨガ 山本	
13:00			12:30～13:30 スタンダード60 齋藤	12:30～13:30 ココカラダリセトヨガ 廣山	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 長谷川	13:30～14:30 回ますヨガティス 廣山	
14:00	13:30～14:30 骨盤矯正ヨガ 齋藤				14:15～15:15 はじめてのハリヨガ (会員様限定)廣山		
15:00			14:15～15:25 ダイープレスヨガ (会員様限定)若林	14:15～15:15 Sound Feel Yoga 長谷川	16:00～17:00 Sound Feel Yoga 長谷川	15:15～16:15 骨盤矯正ヨガ 齋藤	
16:00			16:00～17:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 黒田	16:00～17:00 ホットピラティス 若林	17:30～18:30 スタンダード60 齋藤	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 長谷川	
17:00						17:45～18:45 リンパデトックスヨガ 廣山	
18:00	17:30～18:30 ホットピラティス 若林		17:45～18:30 Best Drum Diet3.0 二の脚膏中Edition 廣山	17:45～18:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 長谷川	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 長谷川	19:15～20:15 ココカラダリセトヨガ 廣山	
19:00	19:15～20:15 スリムアッププレス (会員様限定)齋藤						
20:00							
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 若林				21:00～22:00 腸活ヨガ 齋藤	21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)長谷川	
22:00							

定
休
日

【予約・お問い合わせ・キャンセル受付センター】

専用ダイヤル: 050-868-969
(平日/土曜日 受付時間 8:30～21:00)
(日曜日/祝日 受付時間 8:30～19:00)

*上記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)

◆病気や事故等によりインストラクターの変更がある場合がございます。

◆ご予約されたレッスンをキャンセル、又は変更される場合は

1時間前迄にご連絡をお願い致します。

◆当日にキャンセル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メ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。

※無断欠席の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1回ずつに制限されます。

※キャンセル待ちをされる場合は、【キャンセル待ち期間】の設定をお願い致します。

◆SURF EXERCISE (Basic, Balance, Beauty lower body, CORE Beginner)はSURF会員様限定のレッスンです。

※ロープの会員様は追加受講料がかかります。