

天王寺店【4月1日～4月8日スケジュール】

2020年4月3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 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 渡邊 | 9:00～10:00 SUMO YOGA 市森 | | | |
| 10:00 | 10:00～11:00 腸活ヨガ 今枝 | 10:00～11:00 ホットピラティス 古賀 | 10:00～11:00 スタンダード60 渡邊 | | | | 10:00～11:00 セルトル美脚ヨガ 古賀 | 10:00～11:00 ココロアガリセトヨガ 今枝 |
| 11:00 | | | | 10:45～12:15 アドバンス90 (会員様限定) 古賀 | 10:45～11:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)本多 | | | |
| 12:00 | 11:45～12:45 セルトル美脚ヨガ 古賀 | 11:45～12:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今枝 | 11:45～12:45 肩コリラックスヨガ 今枝 | | 12:30～13:30 リンパデトックスヨガ 市森 | | 11:45～12:45 スタンダード60 渡邊 | 11:45～12:45 ダイエットヨガ (会員様限定)古賀 |
| 13:00 | | | | 13:00～14:00 スタンダード60 渡邊 | | | | |
| 14:00 | 13:30～14:30 スタンダード60 市森 | 13:30～14:30 セルトル美脚ヨガ 古賀 | 13:30～14:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 渡邊 | 14:45～15:30 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 本多 | 14:15～15:15 はじめてのバーヨガ (会員様限定)本多 | | 13:30～14:30 凹ますヨガティス 古賀 | 13:30～14:30 腸活ヨガ 今枝 |
| 15:00 | | | | | 16:15～17:15 骨盤矯正ヨガ 本多 | | 15:15～16:15 骨盤矯正ヨガ 本多 | 15:15～16:15 スタンダード60 吉澤 |
| 16:00 | | | | | 17:45～18:45 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 渡邊 | | | |
| 17:00 | | | | | | | 17:30～18:30 SUMO YOGA 市森 | 17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 飯干 |
| 18:00 | 17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 市森 | 17:30～18:30 スリムアッププレス (会員様限定)本多 | 17:30～18:30 フェイスアップヨガ 市森 | | | | 19:15～20:25 ディープレスヨガ (会員様限定)本多 | 19:15～20:15 フェイスアップヨガ 市森 |
| 19:00 | 19:15～20:15 はじめてのバーヨガ (会員様限定)本多 | 19:15～20:15 スタンダード60 吉澤 | 19:15～20:15 ダイエットヨガ (会員様限定)市森 | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 渡邊 | 21:00～22:00 Sound Feel Yoga 長谷川 | 21:00～22:00 スタンダード60 吉澤 | | | | 21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 市森 | 21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 飯干 |
| 22:00 | | | | | | | | |

定
休
日

天王寺店【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 リンパデトックスヨガ 古賀 | 9:00～10:00 セルトル美脚ヨガ 古賀 | | | |
| 10:00 | 10:00～11:00 はじめてのバーヨガ (会員様限定)本多 | 10:00～11:00 ダイエットヨガ (会員様限定)市森 | | | 10:00～11:10 ディープレスヨガ (会員様限定)本多 | 10:00～11:30 アドバンス90 (会員様限定) 古賀 | |
| 11:00 | | | 10:45～11:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 今枝 | 10:45～11:45 腸活ヨガ 今枝 | | | |
| 12:00 | 11:45～12:45 スタンダード60 吉澤 | 11:45～12:45 凹ますヨガティス 古賀 | | 12:30～13:30 スリムアッププレス (会員様限定)本多 | 12:30～13:30 SUMO YOGA 市森 | 11:45～12:45 ホットピラティス 古賀 | 12:15～13:15 スタンダード60 吉澤 |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | 13:30～14:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 本多 | 13:30～14:30 リンパデトックスヨガ 市森 | 14:15～15:15 SUMO YOGA 市森 | 14:15～15:15 スリムアッププレス (会員様限定)本多 | | 13:30～14:30 スタンダード60 渡邊 | 14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 渡邊 |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | 16:00～17:00 スタンダード60 吉澤 | 16:00～17:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 渡邊 | | 15:15～16:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)本多 | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | 17:30～18:30 スタンダード60 渡邊 | 17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕背中Edition 本多 | 17:45～18:45 はじめてのバーヨガ (会員様限定)本多 | 17:45～18:45 骨盤矯正ヨガ 本多 | | 17:30～18:30 ダイエットヨガ (会員様限定)市森 | 17:30～18:30 フェイスアップヨガ 市森 |
| 19:00 | 19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 今枝 | 19:15～20:15 ココロアガリセトヨガ 今枝 | | | | 19:15～20:15 スタンダード60 吉澤 | 19:15～20:15 ダイエットヨガ (会員様限定)本多 |
| 20:00 | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 渡邊 | 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)本多 | | | | 21:00～22:00 SUMO YOGA 市森 | 21:00～22:00 腸活ヨガ 今枝 |
| 22:00 | | | | | | | |

定
休
日

【予約・お問い合わせ】キャンセル受付コールセンター】

専用ダイヤル: 0570-866-069 (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オンライン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1回につき制限されます。

※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。

天王寺店【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 回ますヨガティス 吉賀 | 9:00～10:00 骨盤矯正ヨガ 本多 | | | | |
| 10:00 | 10:00～11:00 フェイスアップヨガ 市森 | 10:00～11:00 肩コリラックスヨガ 今枝 | | | 10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 吉賀 | 10:00～11:00 スリムアッププレス (会員様限定)本多 | 10:00～11:00 ココカラガリセトヨガ 今枝 | |
| 11:00 | | | 10:45～11:45 スタンダード60 吉澤 | 10:45～11:45 ホットピラティス 吉賀 | | | | |
| 12:00 | 11:45～12:45 リンパデトックスヨガ 吉賀 | 11:45～12:45 スタンダード60 渡邊 | | | 11:45～12:45 SUMO YOGA 市森 | 11:45～12:45 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 吉賀 | 11:45～12:45 はじめてのハーバー [®] (会員様限定)本多 | |
| 13:00 | | | 12:30～13:30 フェイスアップヨガ 市森 | 12:30～13:30 スタンダード60 渡邊 | | 13:30～14:30 セルトル美脚ヨガ 吉賀 | 13:30～14:40 ティープレスヨガ (会員様限定)本多 | 13:30～14:30 脚活ヨガ 今枝 |
| 14:00 | 13:30～14:30 SUMO YOGA 市森 | 13:30～14:30 寝せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)本多 | 14:15～15:15 ダイエットヨガ (会員様限定)本多 | 14:15～15:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 本多 | | | | |
| 15:00 | | 15:15～16:15 ホットピラティス 吉賀 | | | | | 15:15～16:15 寝せる身体をつくる ダイエットヨガ (会員様限定)本多 | |
| 16:00 | | | 16:00～17:00 リンパデトックスヨガ 市森 | 16:00～17:00 ココカラガリセトヨガ 今枝 | | | | |
| 17:00 | 17:30～18:30 脚活ヨガ 今枝 | 17:30～18:30 スリムアッププレス (会員様限定)本多 | 17:45～18:45 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 本多 | 17:45～18:45 ダイエットヨガ (会員様限定)市森 | | 17:30～18:30 スタンダード60 吉澤 | 17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 今枝 | 17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 渡邊 |
| 18:00 | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:15～20:15 背中美人ヨガ 渡邊 | 19:15～20:15 スタンダード60 吉澤 | | | | 19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 今枝 | 19:15～20:15 SUMO YOGA 市森 | 19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 本多 |
| 20:00 | | | | | | | | |
| 21:00 | 21:00～22:00 スタンダード60 吉澤 | 21:00～22:00 はじめてのハーバー [®] (会員様限定)本多 | | | | 21:00～22:00 背中美人ヨガ 渡邊 | 21:00～22:00 スタンダード60 吉澤 | 21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 市森 |
| 22:00 | | | | | | | | |

定
休
日

天王寺店【4月24日～4月30日スケジュール】

| | 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 スタンダード60 渡邊 | 9:00～10:00 回ますヨガティス 吉賀 | | 9:00～10:00 肩コリラックスヨガ 今枝 | |
| 10:00 | 10:00～11:00 背中美人ヨガ 渡邊 | | | | 10:00～11:00 ココカラガリセトヨガ 今枝 | | 10:00～11:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET |
| 11:00 | | 10:45～11:45 リンパデトックスヨガ 吉賀 | 10:45～11:45 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 市森 | | 10:45～11:45 ダイエットヨガ (会員様限定)市森 | | 11:45～12:45 ホットピラティス 吉賀 |
| 12:00 | 11:45～13:15 アドバンス90 (会員様限定) 吉賀 | 12:30～13:30 背中美人ヨガ 渡邊 | 12:30～13:30 リンパデトックスヨガ 市森 | | 11:45～12:45 スタンダード60 吉澤 | | 12:30～13:30 スタンダード60 吉澤 |
| 13:00 | | | | | | 13:30～14:30 ダイエットヨガ (会員様限定)市森 | 13:30～14:30 スタンダード60 渡邊 |
| 14:00 | 14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 渡邊 | 14:15～15:15 脚活ヨガ 今枝 | 14:15～15:15 Sound Feel Yoga 藤本 | | 14:15～16:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 飯干 | | |
| 15:00 | | | | | | 16:00～17:00 背中美人ヨガ 渡邊 | |
| 16:00 | | | 16:00～17:00 スタンダード60 吉澤 | 16:00～17:00 骨盤矯正ヨガ 今枝 | | | |
| 17:00 | | | | | | 17:30～18:30 SUMO YOGA 市森 | 17:30～18:30 ココカラガリセトヨガ 今枝 |
| 18:00 | 17:30～18:30 スタンダード60 吉澤 | 17:45～18:45 フェイスアップヨガ 市森 | 17:45～18:45 背中美人ヨガ 渡邊 | | | | |
| 19:00 | 19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 市森 | | | | 19:15～20:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 渡邊 | | 19:15～20:15 スタンダード60 吉澤 |
| 20:00 | | | | | | 21:00～22:00 フェイスアップヨガ 市森 | |
| 21:00 | 21:00～22:00 ダイエットヨガ (会員様限定)市森 | | | | | 21:00～22:00 肩コリラックスヨガ 今枝 | |
| 22:00 | | | | | | | |

定
休
日

【予約・お問い合わせ】キャンセル要付コールセンター】

専用ダイヤル: 0570-866-969 (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(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月に2回以上で、翌月の予約可能回数が1回につき制限されます。

※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。