

なんば店【10月1日～10月8日スケジュール】

2022年 9月 28日更新

	10月 1日(土)	10月 2日(日)	10月 3日(月)	10月 4日(火)	10月 5日(水)	10月 6日(木)	10月 7日(金)	10月 8日(土)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 ボールでゆがみヨガ 若林	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 佐藤		10:30～11:30 もも肩ヨガティス 前田	10:30～11:30 スタンダード60 内山		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 森岡	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐藤
12:00	12:15～13:15 スタンダード60 森岡	12:15～13:15 免疫セラピーヨガ 若林		12:15～13:15 SUMO YOGA 佐藤	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 森岡		12:15～13:15 はじめてのハーネス (会員様限定)若林	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 内山
13:00								
14:00	14:00～14:45 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 内山	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 佐藤		14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 佐藤	14:00～15:30 EXハーネスヨガ (会員様限定) 内山		14:00～15:00 スタンダード60 森岡	14:00～15:00 青中美人ヨガ 若林
15:00								
16:00	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 森岡	15:45～16:45 はじめてのハーネス (会員様限定)若林						15:45～16:45 Sound Feel Yoga 佐藤
17:00								
18:00	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 内山			17:30～18:30 スタンダード60 森岡			17:30～18:30 青中美人ヨガ 若林	17:30～18:30 スタンダード60 内山
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

なんば店【10月9日～10月15日スケジュール】

	10月 9日(日)	10月 10日(月)	10月 11日(火)	10月 12日(水)	10月 13日(木)	10月 14日(金)	10月 15日(土)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 ココロカラダリセットヨガ 若林	10:30～11:30 スタンダード60 森岡	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 若林			10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ 森岡	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐藤
12:00	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 森岡	12:15～13:15 ボールでゆがみヨガ 若林	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 内山			12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 佐藤	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の腕育中Edition 内山
13:00							
14:00	14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定) 若林	14:00～15:00 青中美人ヨガ 若林			14:00～15:00 スタンダード60 森岡	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐藤	14:00～15:45 美ボディフロー ピラティス 内山
15:00							
16:00	16:15～17:15 スタンダード60 森岡		17:00～18:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 佐藤		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 森岡	17:30～18:30 はじめてのハーネス (会員様限定)若林	17:30～18:30 スタンダード60 森岡
17:00							
18:00							
19:00	18:45～20:15 EXハーネス (会員様限定) 内山			19:15～20:15 Sound Feel Yoga 佐藤	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 佐藤	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 佐藤	
20:00							
21:00		21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 佐藤		21:00～22:00 スタンダード60 森岡	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 若林	21:00～22:00 もも肩ヨガティス 内山	
22:00							

【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)

◆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。

レッスンのWEB予約はこちらから♪

◆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が時間外キャンセル扱いとなりますのでご了承下さい。



なんば店【10月16日～10月23日スケジュール】

	10月 16日(日)	10月 17日(月)	10月 18日(火)	10月 19日(水)	10月 20日(木)	10月 21日(金)	10月 22日(土)	10月 23日(日)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 内山		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 若林	10:30～11:30 青中美人ヨガ 内山		10:30～11:30 スリムアップブレス 清成	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 矢野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 若林
12:00			12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 佐藤	12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定) 若林	12:15～13:15 スタンダード60 佐藤	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 矢野	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 佐藤	12:15～13:15 スタンダード60 矢野
13:00								
14:00	14:00～15:10 ディープブレスヨガ 内山		14:30～15:30 セルトル美脚ヨガ 佐藤	14:00～16:00 美ボディフロー ピラティス 内山	14:00～16:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)清成	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 矢野	14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 若林	
15:00								
16:00	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 佐藤					15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 佐藤	15:45～16:45 青中美人ヨガ 矢野	
17:00			17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ 矢野		17:30～18:30 スタンダード60 矢野	17:30～18:30 ココロカラダリセットヨガ 若林	17:30～18:30 はじめてのハーヨガ (会員様限定)佐藤	
18:00								
19:00			19:15～20:15 スタンダード60 佐藤	19:15～20:15 ホットピラティス 矢野	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 佐藤	19:15～20:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 佐藤		
20:00								
21:00		21:00～22:00 青中美人ヨガ 矢野	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 若林		21:00～22:00 Sound Feel Yoga 矢野	21:00～22:00 スタンダード60 佐藤		
22:00								

定
休
日

なんば店【10月24日～10月31日スケジュール】

	10月 24日(月)	10月 25日(火)	10月 26日(水)	10月 27日(木)	10月 28日(金)	10月 29日(土)	10月 30日(日)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 若林	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HARVAL RELAX 若林		10:30～11:30 Sound Feel Yoga 矢野	10:30～11:40 ディープブレスヨガ 若林	10:30～11:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 佐藤	
12:00							
13:00	12:15～13:25 ディープブレスヨガ 若林	12:15～13:15 青中美人ヨガ 矢野		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 若林	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 矢野	12:15～13:15 スタンダード60 矢野	
14:00	14:00～15:30 EXパワーヨガ (会員様限定) 佐藤			14:00～15:00 肩コリラックスヨガ 矢野	14:00～15:00 はじめてのハーヨガ (会員様限定)佐藤	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 佐藤	
15:00							
16:00						15:45～16:45 青中美人ヨガ 矢野	15:45～16:45 SUMO YOGA 矢野
17:00							
18:00	17:30～18:30 スリムアップブレス 清成	17:30～18:30 スタンダード60 佐藤	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 若林	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 佐藤	17:30～18:30 スタンダード60 佐藤		
19:00							
20:00	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 佐藤	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 矢野	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 佐藤	19:15～20:15 はじめてのハーヨガ (会員様限定)若林			
21:00	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)清成	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 佐藤	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 若林	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 佐藤			
22:00							

オンライン講座・ワークショップのご案内

◆自分史上最高の体へ!ボディメイクワークショップ :骨格・筋肉・マインドからアプローチをかけ、ボディメイク方法が分かる!体が変わる!WSです。

◆もっとわたしを好きになるRYT200オンライン講座 :ヨガをさらに深めたい方向けの、資格が取得できる講座。RYT200は1番知名度が高い国際的なヨガ資格です。

◆瞑想指導者養成講座 :脳科学・心理学の見地から、瞑想の効果、それ出会いのための方法を実践を通して身につけていく講座です。

オンラインワークショップの詳細は

