

なんば店【2月1日～2月8日スケジュール】

2023年1月16日更新

	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	2月4日(土)	2月5日(日)	2月6日(月)	2月7日(火)	2月8日(水)	
9:00						定 休 日			
10:00	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 山中		10:30～11:20 全身引締MAX 山中	10:30～11:40 ディーブレスヨガ 若林	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 矢野			10:30～11:30 アロマラックスヨガ DEEP FOREST 矢野	10:30～11:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)若林
11:00									
12:00	12:15～13:15 背中美人ヨガ 矢野		12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐藤	12:15～13:15 エアロビヨガ 矢野	12:15～13:15 スタンダード60 佐藤			12:15～13:15 スタンダード60 佐藤	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 矢野
13:00									
14:00	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 山中		14:00～15:00 アロマラックスヨガ HERBAL RELAX 山中	14:00～15:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 佐藤	14:00～15:00 ホットピラティス 矢野			14:00～15:00 エアロビヨガ 矢野	
15:00									
16:00				15:45～16:45 アロマラックスヨガ FRUITY DIET 矢野	15:45～16:45 SUMO YOGA 佐藤				
17:00									
18:00		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 高木	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 佐藤				17:30～18:30 ボールで中がみとリカ 若林	17:30～18:30 スタンダード60 佐藤
19:00	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 矢野	19:15～20:15 Sound Feal Yoga 矢野	19:15～20:15 腸活ヨガ 佐藤					19:15～20:15 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)佐藤	19:15～20:15 背中美人ヨガ 矢野
20:00									
21:00	21:00～22:00 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)佐藤	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 高木					21:00～22:00 ココロカラダリセット30 若林	21:00～22:00 アロマラックスヨガ HERBAL RELAX 佐藤
22:00									

なんば店【2月9日～2月15日スケジュール】

	2月9日(木)	2月10日(金)	2月11日(土)	2月12日(日)	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)
9:00							
10:00		10:30～11:30 ホットピラティス 若林	10:30～11:30 はじめてのハワ-ヨガ (会員様限定)若林	10:30～11:30 アロマラックスヨガ DEEP FOREST 永山		10:30～11:30 免疫セラピーヨガ 若林	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 山中
11:00							
12:00		12:15～13:15 スタンダード60 高木	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 佐藤	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 佐藤		12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 山中	12:15～13:15 アロマラックスヨガ HERBAL RELAX 山中
13:00							
14:00		14:00～15:00 免疫セラピーヨガ 若林	14:00～14:50 全身引締MAX 山中	14:00～15:00 ダイエットヨガ 永山		14:00～15:00 スタンダード60 若林	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 矢野
15:00							
16:00			15:45～16:45 美姿勢 アンチエイジングヨガ 佐藤	15:45～16:45 スタンダード60 若林			
17:00	17:00～18:00 フェイスアップヨガ 矢野					17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 佐藤	
18:00		17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 佐藤	17:30～18:30 アロマラックスヨガ HERBAL RELAX 山中				
19:00	18:45～20:15 EXハワ-ヨガ (会員様限定)佐藤	19:15～20:15 スタンダード60 高木					18:45～19:45 エアロビヨガ 矢野
20:00						19:15～20:15 アロマラックスヨガ FRUITY DIET 矢野	
21:00	21:00～22:00 免疫セラピーヨガ 若林	21:00～22:00 アロマラックスヨガ FRUITY DIET 佐藤				21:00～22:00 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 佐藤	20:30～22:00 アドベンス90 (会員様限定) 若林
22:00							

【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)

◆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の開始の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【2月16日～2月23日スケジュール】

	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)	2月19日(日)	2月20日(月)	2月21日(火)	2月22日(水)	2月23日(木)	
9:00					定 休 日				
10:00		10:30～11:30 ボールでゆがみとリョ 若林	10:30～11:30 特別レッスン※有料 若林	10:30～11:30 ホットピラティス 若林			10:30～11:30 エアロピヨガ 矢野	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 若林	10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 矢野
11:00									
12:00		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 木村	12:15～13:00 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 木村	12:15～13:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 矢野			12:15～13:15 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 山中	12:15～13:45 EXパワーヨガ (会員様限定) 矢野	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 木村
13:00									
14:00		14:00～15:00 ココロカラダリセットヨガ 若林	14:00～15:00 スリムアッププレスヨガ 兼須	14:30～15:30 リンパデトックスヨガ 若林			14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 矢野		14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 山中
15:00									
16:00			15:45～16:45 スタンダード60 若林	16:15～17:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 矢野					15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 矢野
17:00									
18:00	17:30～18:30 エアロピヨガ 矢野	17:30～18:30 スタンダード60 高木	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ 兼須				17:30～18:30 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 木村	17:30～18:40 ディーププレスヨガ 山中	17:30～18:30 スタンダード60 木村
19:00	19:15～20:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)若林	19:15～20:15 SUMO YOGA 木村					19:15～20:05 全身引締MAX 山中	19:15～20:15 フェイスアップヨガ 木村	
20:00									
21:00	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 矢野	21:00～22:00 スタンダード60 高木					21:00～22:00 腸活ヨガ 木村	21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス 山中	
22:00									

なんば店【2月24日～2月28日スケジュール】

	2月24日(金)	2月25日(土)	2月26日(日)	2月27日(月)	2月28日(火)	
9:00				定 休 日		
10:00	10:30～11:30 背中美人ヨガ 矢野	10:30～11:30 スタンダード60 若林	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 木村			10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 矢野
11:00						
12:00	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 山中	12:15～13:15 腸活ヨガ 木村	12:15～13:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)若林			12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 山中
13:00						
14:00	14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 矢野	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 山中	14:00～15:00 スタンダード60 木村			14:00～15:00 腫トレ ビューティーヨガ 矢野
15:00						
16:00		15:45～16:45 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 木村	15:45～16:45 ココロカラダリセットヨガ 若林			
17:00						
18:00	17:30～18:30 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)若林	17:30～18:20 全身引締MAX 山中				17:30～18:30 フェイスアップヨガ 木村
19:00	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 山中					19:15～20:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)若林
20:00						
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 若林					21:00～21:45 Beat Drum Diet3.0 二の胸育中Edition 木村
22:00						

オンライン講座のご案内

- ◆もっとわたしを好きになるRYT200オンライン講座
- ◆ボディメイクワークショップ
- ◆瞑想指導者養成講座

：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
 : 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
 : 脳科学・心理学の見地から、瞑想の効果、それに会おうための方法を実践を通して身につけていく講座

オンラインワークショップの詳細は

