

なんば店【11月1日～11月8日スケジュール】

2022年 10月 16日更新

|             | 11月1日(火)                             | 11月2日(水)  | 11月3日(木)   | 11月4日(金)  | 11月5日(土)   | 11月6日(日)  | 11月7日(月)    | 11月8日(火)                    |  |
|-------------|--------------------------------------|---|--|---|--|---|-------------|-----------------------------|--|
| 9:00        |                                      |   |  |   |  |   | 定<br>休<br>日 |                             |  |
| 10:00       |                                      |   |  |   |  |   |             |                             |  |
| 10:30~11:30 | 青盤矯正ヨガ<br>矢野                         | 免疫セラピーヨガ<br>若林                                  | 10:30~11:30<br>スタンダード60<br>内山                    | 10:30~11:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>佐藤                   | 10:30~11:30<br>アロマリラクゼーション<br>HARVAL RELAX<br>若林 | 10:30~11:30<br>ポールでゆがみとりヨガ<br>若林                |             |                             | 10:30~12:00<br>EXバウヨガ<br>(会員様限定)<br>佐藤 |
| 12:00       |                                      |   |  |   |  |   |             |                             |  |
| 12:15~13:15 | 美ボディフロー<br>ピラティス<br>内山               | 12:15~13:15<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>佐藤       | 12:15~13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>若林                  | 12:15~13:15<br>アロマリラクゼーション<br>DEEP FOREST<br>矢野 | 12:15~13:15<br>ホットピラティス<br>矢野                    | 12:15~13:15<br>Sound Feel Yoga<br>佐藤            |             |                             | 12:45~13:45<br>ココロカラダリセットヨガ<br>内山      |
| 13:00       |                                      |   |  |   |  |   |             |                             |  |
| 14:00       | 14:00~15:00<br>背中美人ヨガ<br>矢野          | 14:00~15:00<br>スタンダード60<br>若林                   | 14:00~15:00<br>もも尻ヨガティス<br>内山                    | 14:00~15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>佐藤                 | 14:00~15:00<br>はじめてのハーヨガ<br>(会員様限定)若林            | 14:00~15:00<br>アロマリラクゼーション<br>FRUITY DIET<br>若林 |             |                             | 14:30~15:30<br>スタンダード60<br>佐藤          |
| 15:00       |                                      |   |  |   |  |   |             |                             |  |
| 16:00       |                                      |   | 15:45~16:45<br>SUMO YOGA<br>佐藤                   |   | 15:45~16:45<br>スタンダード60<br>矢野                    | 15:45~16:45<br>腸活ヨガ<br>佐藤                       |             |                             |  |
| 17:00       |                                      |   |  | 17:00~18:30<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>内山         |  |   |             |                             |  |
| 17:30~18:30 | スタンダード60<br>若林                       |   | 17:30~18:30<br>アロマリラクゼーション<br>HARVAL RELAX<br>若林 |   | 17:30~18:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>佐藤        |   |             |                             | 17:30~18:30<br>肩コリラックスヨガ<br>矢野         |
| 18:00       |                                      |   |  |   |  |   |             |                             |  |
| 19:00       | 19:15~20:00<br>Sound Feel Yoga<br>佐藤 | 19:15~20:15<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>佐藤          |  | 19:15~20:15<br>スタンダード60<br>矢野                   |  |   |             |                             | 19:15~20:15<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>内山  |
| 20:00       |                                      |   |  |   |  |   |             |                             |  |
| 21:00       | 21:00~22:00<br>リンパデトックスヨガ<br>若林      | 21:00~22:00<br>アロマリラクゼーション<br>DEEP FOREST<br>矢野 |  | 21:00~22:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>内山           |  |   |             | 21:00~22:00<br>背中美人ヨガ<br>矢野 |  |
| 22:00       |                                      |   |  |   |  |   |             |                             |  |

なんば店【11月9日～11月15日スケジュール】

|             | 11月 9日(水)  | 11月 10日(木)                                       | 11月 11日(金)                                      | 11月 12日(土)                                | 11月 13日(日)                        | 11月 14日(月)  | 11月 15日(火)                     |   |
|-------------|--|--|---|---|-----------------------------------|-------------|--------------------------------|---|
| 9:00        |  |  |   |   |                                   | 定<br>休<br>日 |                                |   |
| 10:00       |  |  |   |   |                                   |             |                                |   |
| 10:30~11:40 | ディープブレスヨガ<br>若林  |  | 10:30~11:30<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>内山           | 10:30~11:30<br>SUMO YOGA<br>矢野            | 10:30~11:30<br>免疫セラピーヨガ<br>若林     |             |                                | 10:30~11:30<br>アロマリラクゼーション<br>FRUITY DIET<br>内山 |
| 12:00       |  |  |   |   |                                   |             |                                |   |
| 12:15~13:15 | 美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>佐藤                                |  | 12:15~13:15<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>佐藤       | 12:15~13:15<br>腸活ヨガ<br>佐藤                 | 12:15~13:15<br>ホットピラティス<br>矢野     |             |                                | 12:15~13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>若林                 |
| 13:00       |  |  |   |   |                                   |             |                                |   |
| 14:00       |  |  | 14:00~15:00<br>免疫セラピーヨガ<br>内山                   | 14:00~15:00<br>スタンダード60<br>矢野             | 14:00~15:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>佐藤     |             |                                | 14:00~15:30<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>内山         |
| 15:00       |  |  |   |   |                                   |             |                                |   |
| 16:00       |  |  |   | 15:45~16:45<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>佐藤 | 15:45~16:45<br>ココロカラダリセットヨガ<br>若林 |             |                                |   |
| 17:00       |  |  |   |   |                                   |             |                                |   |
| 17:30~18:30 | ホットピラティス<br>矢野   | 17:30~18:30<br>背中美人ヨガ<br>若林                      |   | 17:30~18:40<br>ディープブレスヨガ<br>若林            |                                   |             |                                | 17:30~18:30<br>青盤矯正ヨガ<br>矢野                     |
| 18:00       |  |  |   |   |                                   |             |                                |   |
| 19:00       | 19:15~20:15<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕背中Edition<br>内山 | 19:15~20:15<br>肩コリラックスヨガ<br>佐藤                   | 19:15~20:15<br>アロマリラクゼーション<br>DEEP FOREST<br>矢野 |   |                                   |             |                                | 19:15~20:15<br>スタンダード60<br>若林                   |
| 20:00       |  |  |   |   |                                   |             |                                |   |
| 21:00       | 21:00~22:00<br>スタンダード60<br>矢野                          | 21:00~22:00<br>アロマリラクゼーション<br>HARVAL RELAX<br>佐藤 | 21:00~22:00<br>ポールでゆがみとりヨガ<br>若林                |   |                                   |             | 21:00~22:00<br>SUMO YOGA<br>矢野 |   |
| 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【11月16日～11月23日スケジュール】

|       | 11月 16日(水)                                      | 11月 17日(木)                                     | 11月 18日(金)   | 11月 19日(土)                                     | 11月 20日(日)                              | 11月 21日(月) | 11月 22日(火)   | 11月 23日(水)                                |
|-------|---|--|--|--|---|------------|--|---|
| 9:00  |   |  |  |  |   |            |  |   |
| 10:00 |   |  |  |  |   |            |  |   |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>佐藤       |  | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>若林                        | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>佐藤 | 10:30～11:30<br>もも尻ヨガティス<br>内山           |            | 10:30～11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>矢野                            | 10:30～11:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>佐藤 |
| 12:00 | 12:15～13:45<br>EXパワーヨガ<br>(会員様限定)<br>矢野         |  | 12:15～13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>佐藤                          | 12:15～13:15<br>ココロカラダリセットヨガ<br>内山              | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>矢野           |            | 12:15～13:00<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の胸育中Edition<br>内山 | 12:15～13:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>矢野               |
| 13:00 |   |  |  |  |   |            |  |   |
| 14:00 | 14:30～15:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>佐藤 |  | 14:00～15:00<br>はじめてのハワヨガ<br>(会員様限定)若林                  | 14:00～15:00<br>Sound Feel Yoga<br>佐藤           | 14:00～15:30<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>内山 |            | 14:00～15:00<br>背中美人ヨガ<br>矢野                            | 14:00～15:00<br>ホットピラティス<br>内山             |
| 15:00 |   |  |  |  |   |            |  |   |
| 16:00 |   |  |  | 15:45～16:45<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>内山          | 16:15～17:15<br>肩コリラックスヨガ<br>矢野          |            |  | 16:45～16:45<br>ホールドがみとりヨガ<br>若林           |
| 17:00 |   |  |  |  |   |            |  |   |
| 18:00 |   | 17:30～18:30<br>ホールドがみとりヨガ<br>若林                | 17:30～18:30<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>内山                  | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>佐藤                |   |            | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>若林        | 17:30～18:30<br>背中美人ヨガ<br>内山               |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>スリムアッププレス<br>寛田                  | 19:15～20:15<br>Sound Fael Yoga<br>佐藤           | 19:15～20:15<br>スタンダード60<br>矢野                          |  |   |            | 19:15～20:15<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>内山                  |   |
| 20:00 |   |  |  |  |   |            |  |   |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>免疫セラピーヨガ<br>若林                   | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>若林 | 21:00～21:45<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の胸育中Edition<br>内山 |  |   |            | 21:00～22:00<br>はじめてのハワヨガ<br>(会員様限定)若林                  |   |
| 22:00 |   |  |  |  |   |            |  |   |

定休日

なんば店【11月24日～11月30日スケジュール】

|       | 11月 24日(木)                              | 11月 25日(金)                                      | 11月 26日(土)                                     | 11月 27日(日)                                      | 11月 28日(月) | 11月 29日(火)                                | 11月 30日(水)   |
|-------|---|---|--|---|------------|---|--|
| 9:00  |   |   |  |   |            |   |  |
| 10:00 |   | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>佐藤                   | 10:30～11:40<br>ディーププレスヨガ<br>若林                 | 10:30～11:30<br>はじめてのハワヨガ<br>(会員様限定)若林           |            | 10:30～11:30<br>肩コリラックスヨガ<br>矢野            | 10:30～11:30<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>内山                  |
| 11:00 |   |   |  |   |            |   |  |
| 12:00 |   | 12:15～13:15<br>ホットピラティス<br>若林                   | 12:15～13:15<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)寛田       | 12:15～13:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>佐藤                   |            | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>若林             | 12:15～13:15<br>骨盤矯正ヨガ<br>矢野                            |
| 13:00 |   |   |  |   |            |   |  |
| 14:00 |   | 14:00～15:00<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>佐藤       | 14:00～15:00<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>佐藤         | 14:00～15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>若林 |            | 14:00～15:00<br>Sound Feel Yoga<br>矢野      | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>矢野                          |
| 15:00 |   |   |  |   |            |   |  |
| 16:00 |   |   | 15:45～16:45<br>ダイエットヨガ<br>寛田                   | 15:45～16:45<br>腸活ヨガ<br>佐藤                       |            |   |  |
| 17:00 | 17:00～18:00<br>スタンダード60<br>佐藤           |   |  |   |            |   |  |
| 18:00 |   | 17:30～18:30<br>背中美人ヨガ<br>矢野                     | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>佐藤 |   |            | 17:30～18:30<br>ココロカラダリセットヨガ<br>内山         |  |
| 19:00 | 18:45～20:15<br>EXパワーヨガ<br>(会員様限定)<br>矢野 | 19:15～20:15<br>肩コリラックスヨガ<br>内山                  |  |   |            | 19:15～20:15<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>佐藤 | 19:15～20:00<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の胸育中Edition<br>内山 |
| 20:00 |   |   |  |   |            |   |  |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>佐藤           | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HARVAL RELAX<br>矢野 |  |   |            | 21:00～22:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>内山     | 21:00～22:00<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>佐藤                 |
| 22:00 |   |   |  |   |            |   |  |

定休日

オンライン講座のご案内

- ◆あなたの本質を開くRYT300オンライン講座
- ◆無料オンライン説明会

:ヨガもっと知りたい、上達したい方向けの、資格が取得できる講座です。  
:あなたの本質を開くRYT300オンライン講座の無料説明会です。  
興味がある方、詳細が知りたい方、ご不安な点がある方はお気軽にご参加ください。

オンラインワークショップの詳細は

