

なんば店【12月1日～12月8日スケジュール】

2023年 11月 15日更新

	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕齊中Edition 松山	10:30～11:30 スタンダード60 木村	10:30～11:30 背中美人ヨガ 山崎		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 松山	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 山崎		10:30～11:30 脚活ヨガ 木村
12:00	12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 木村	12:15～13:15 美ボディフロー ピラティス 榎本	12:15～13:15 肩コリラックスヨガ 山崎		12:15～13:15 はじめてのハーネス (会員様限定) 山崎	12:45～13:45 リンパデトックスヨガ 榎本		12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 松山
13:00								
14:00	14:00～15:10 ディープレスヨガ 松山	14:00～15:00 フェイスアップヨガ 木村	14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2 木村		14:00～15:00 脚トレ ピューティーヨガ 松山			14:00～15:00 全身ととのう 寝たまんまヨガ 木村
15:00								
16:00			15:45～16:45 ダイエットヨガ 山崎	15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ 木村				
17:00								
18:00	17:30～18:30 ホットピラティス 榎本	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 榎本		17:30～18:30 スタンダード60 榎本	17:30～19:30 美ボディフロー ピラティス 榎本	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 榎本	17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ 山崎	
19:00	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 木村			19:15～20:15 エアロビヨガ 山崎	19:15～20:15 骨盤矯正ヨガ 木村	19:15～20:15 スタンダード60 榎本	19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)松山	
20:00								
21:00	21:00～22:00 スタンダード60 榎本			21:00～22:00 ホットピラティス 榎本	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 木村	21:00～22:00 Sound Feel Yoga ver.2 木村	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 山崎	
22:00								

定
休
日

なんば店【12月9日～12月15日スケジュール】

	12月9日(土)	12月10日(日)	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)
9:00							
10:00							
11:00	10:30～11:30 脚トレ ピューティーヨガ 木村	10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 榎本		10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 木村	10:30～11:30 ボールでゆがみヨガ 松山		10:30～11:30 ダイエットヨガ 山崎
12:00				12:15～13:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 木村	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 山崎	12:15～13:15 Sound Feel Yoga ver.2 松山	12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 木村
13:00							12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 今掛
14:00	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)松山	14:00～15:00 スタンダード60 榎本		14:00～15:00 フェイスアップヨガ 木村	14:00～15:30 エババーヨガ (会員様限定) 松山		14:00～15:00 はじめてのハーネス (会員様限定)山崎
15:00							
16:00	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ 木村	15:45～16:45 ダイエットヨガ 山崎		17:30～18:30 はじめてのハーネス (会員様限定)山崎		17:30～18:30 脚トレ ピューティーヨガ 松山	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の腕齊中Edition 木村
17:00							
18:00	17:30～18:30 Sound Feel Yoga ver.2 松山			19:15～20:15 ボールでゆがみヨガ 松山	19:15～20:15 エアロビヨガ 山崎	19:15～20:15 スタンダード60 山崎	19:15～20:15 脚活ヨガ 今掛
19:00							
20:00							
21:00				21:00～22:00 骨中美人ヨガ 山崎	21:00～22:00 スタンダード60 木村	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 松山	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 木村
22:00							

定
休
日

【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【12月16日～12月23日スケジュール】

	12月16日(土)	12月17日(日)	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:15 Movie Heroine Yoga 山崎	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 木村		10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 木村	10:30～11:30 ホットピラティス 榎本		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 木村	10:30～11:30 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 松山
12:00	12:00～13:00 フェス特別レッスン 木村	12:15～13:45 アドバイス90 (会員様限定) 山崎		12:15～13:15 スタンダード60 木村	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 木村		12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 山崎	12:15～13:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 山崎
13:00								
14:00	13:45～15:15 ステップアップ アサナWS 榎本		14:30～15:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 木村	14:00～15:00 骨中美人ヨガ 石川			14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 木村	14:00～15:00 美ボディフロー ピラティス 榎本
15:00								
16:00	16:00～17:00 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 松山	16:15～17:15 リンパデトックスヨガ 榎本					15:45～16:45 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 松山	
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

定
休
日

なんば店【12月24日～12月31日スケジュール】

	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)
9:00								
10:00								
11:00	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 麻原		10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2 松山	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ 山崎		10:30～11:30 リンパデトックスヨガ 榎本		
12:00	12:15～13:00 Movie Heroine Yoga 山崎		12:15～13:15 フェイスアップヨガ 山崎	12:15～13:15 ダイエクトヨガ 松山		12:15～13:15 (復活)K-POP WORKOUT Dynamite MIX 松山		
13:00								
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 榎本		14:00～15:10 ディープレスヨガ 松山	14:00～15:00 美姿勢 アンチエイジングヨガ 山崎		14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 木村		
15:00								
16:00	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ 麻原					15:45～17:45 108回太陽礼拝 (会員様限定) ※常温 山崎		
17:00								
18:00								
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								

定
休
日

年
末
年
始
休
業