

なんば店【4月1日～4月8日スケジュール】

04/01	04/02	04/03	04/04	04/05	04/06	04/07	04/08
火	水	木	金	土	日	月	火
10:30～11:30	10:30～11:30		10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	定休日	10:30～11:30
小顔リフトピラティス (80分)	Sound Feel Yoga ver.2(80分)		青盤矯正ヨガ (80分)	もも尻ヨガティス (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)		お腹引き締めヨガ (80分)
小幡	小幡		小幡	山崎	藤野		藤本
12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15
エアロビヨガ (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)		パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分)	みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)		スタンダード80 (80分)
藤野	藤本		山崎	藤本	藤本		藤野
14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00		14:00～15:00
アロマリラクゼーション DEEP FOREST (80分)	ホットピラティス (80分)		背中美人ヨガ (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	エアロビヨガ (80分)		青盤矯正ヨガ (80分)
小幡	小幡		小幡	山崎	藤野		藤本
				15:45～16:45	15:45～16:45		
				セルトル美脚ヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)		
				藤本	藤本		
				17:30～18:30			
				肩コリラクゼーション (80分)			
				藤野			
17:30～18:30		17:30～18:30	17:30～18:30				17:30～18:30
お腹引き締めヨガ (80分)		リンパデトックスヨガ (80分)	エアロビヨガ (80分)				小顔リフトピラティス (80分)
藤本		山崎	藤野				小幡
19:15～20:15	18:45～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15				19:15～20:15
美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分)	アドバンス80 (会員様限定) (80分)	もも尻ヨガティス (80分)	スタンダード80 (80分)				パワーヨガAdvance (会員様限定) (80分)
山崎	山崎	山崎	藤本				山崎
21:00～21:45	21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00				21:00～22:45
Beat Drum Diet 3.0 (45分)	肩コリラクゼーション (80分)	セルトル美脚ヨガ (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)				背中美人ヨガ (80分)
松山	藤野	藤野	藤野				小幡

なんば店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09	04/10	04/11	04/12	04/13	04/14	04/15	04/16
水	木	金	土	日	月	火	水
10:30～12:00		10:30～11:30	10:30～11:30	10:30～11:30	定休日	10:30～11:30	10:30～11:30
アドバンス80 (会員様限定) (90分)		セルトル美脚ヨガ (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)		アロマリラクゼーション HERBAL RELAX (80分)	ホットピラティス (80分)
山崎		山崎	藤本	山崎		小幡	小幡
12:45～13:45		12:15～13:00	12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15
肩コリラクゼーション (80分)		ピラティス ブートキャンプ (45分)	ホットピラティス (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)		リンパデトックスヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)
藤野		小幡	小幡	藤野		山崎	藤本
		14:00～15:00	14:00～15:30	14:00～15:00		14:00～15:00	14:00～15:00
		美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分)	アドバンス80 (会員様限定) (80分)	背中美人ヨガ (80分)		Sound Feel Yoga ver.2(80分)	小顔リフトピラティス (80分)
		山崎	山崎	山崎		小幡	小幡
			16:15～17:15	15:45～16:45			
			全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	肩コリラクゼーション (80分)			
			藤本	藤野			
			18:00～18:45				
			Beat Drum Diet 3.0 (45分)				
			松山				
17:30～18:30	17:30～18:30	17:30～18:30				17:30～18:30	
アロマリラクゼーション FRUITY DIET (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定) (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)				お腹引き締めヨガ (80分)	
小幡	藤野	藤本				藤本	
19:15～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15				19:15～20:15	19:15～20:15
Sound Feel Yoga ver.2(80分)	全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	エアロビヨガ (80分)				スタンダード80 (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)
小幡	藤本	藤野				藤野	山崎
21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00				21:00～22:00	21:00～22:00
みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	もも尻ヨガティス (80分)	スタンダード80 (80分)				青盤矯正ヨガ (80分)	セルトル美脚ヨガ (80分)
藤本	山崎	藤本				藤本	藤野

なんば店【4月17日～4月24日スケジュール】

04/17	04/18	04/19	04/20	04/21	04/22	04/23	04/24
木	金	土	日	月	火	水	木
	10:30～11:30 美空舞アンチエイジング ヨガ(80分)	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	定休日	10:30～11:30 背中美人ヨガ (80分)	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	
	小幡	松山	小幡		小幡	藤本	
	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (80分)	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	12:15～13:00 ピラティス フットキャンプ (45分)		12:15～13:15 もも尻ヨガティス (80分)	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	
	藤本	藤本	小幡		山崎	山崎	
	14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (80分)	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分)		14:00～15:00 スタンダード80 (80分)		
	小幡	山崎	藤本		山崎		
		15:45～16:45 花粉症スッキリヨガ (80分)	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ (80分)				
		藤野	藤野				
		17:30～18:30 もも尻ヨガティス (80分)					
		山崎					
17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (80分)	17:30～18:30 もも尻ヨガティス (80分)				17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (80分)	17:30～18:30 スタンダード80 (80分)	17:30～18:30 小顔リフトピラティス (80分)
小幡	山崎				藤本	藤野	小幡
19:15～20:00 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (80分)				19:15～20:15 ホットピラティス (80分)	19:15～20:00 ピラティス フットキャンプ (45分)	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (80分)
松山	藤野				小幡	小幡	小幡
21:00～22:00 スタンダード80 (80分)	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)				21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (80分)	21:00～22:00 肩こりリラックスヨガ (80分)	21:00～22:00 エアロビヨガ (80分)
藤野	山崎				藤本	藤野	藤野

なんば店【4月25日～4月31日スケジュール】

04/25	04/26	04/27	04/28	04/29	04/30
金	土	日	月	火	水
10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	10:30～11:30 肩こりリラックスヨガ (80分)	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)	定休日	10:30～11:30 ホットピラティス (80分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分)
藤野	藤野	山崎		小幡	山崎
12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (80分)	12:15～13:15 エアロビヨガ (80分)	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)		12:15～13:45 アド・センス80 (会員様限定)(80分)	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (80分)
小幡	山崎	藤本		山崎	藤本
14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (80分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (80分)	14:00～15:00 もも尻ヨガティス (80分)		14:30～15:30 小顔リフトピラティス (80分)	14:00～15:00 スタンダード80 (80分)
藤野	藤本	山崎		小幡	山崎
	15:45～16:45 スタンダード80 (80分)	15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ (80分)		16:15～17:15 お腹引き締めヨガ (80分)	
	藤野	藤本		藤本	
	17:30～18:30 背中美人ヨガ (80分)			18:00～19:00 花粉症スッキリヨガ (80分)	
	松山			藤野	
17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (80分)					
藤本					
19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)					19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(80分)
山崎					小幡
21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (80分)					21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (80分)
藤本					藤野