

## なんば店【4月1日～4月8日スケジュール】

04/01 火	04/02 水	04/03 木	04/04 金	04/05 土	04/06 日	04/07 月	04/08 火
10:30～11:30 小顎リフビラティス (60分)	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	10:30～11:30 もも肩ヨガティス (60分)	10:30～11:30 花粉症スッキリヨガ (60分)		10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (60分)
小幡	小幡		小幡	山崎	藤野		藤本
12:15～13:15 エアロピヨガ (60分)	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分)		12:15～13:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)	12:15～13:15 みるみる変わる 姿勢ヨガティス (60分)	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分)		12:15～13:15 スタンダード80 (60分)
藤野	藤本		山崎	藤本	藤本		藤野
14:00～15:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST (60分)	14:00～15:00 ホットピラティス (60分)		14:00～15:00 背中美人ヨガ (60分)	14:00～15:00 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	14:00～15:00 エアロピヨガ (60分)		14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ (60分)
小幡	小幡		小幡	山崎	藤野		藤本
				15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ (60分)	15:45～16:45 スタンダード80 (60分)		
				17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (60分)			
				藤野			
17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分)		17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分)	17:30～18:30 エアロピヨガ (60分)				17:30～18:30 小顎リフビラティス (60分)
藤本		山崎	藤野				小幡
19:15～20:15 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	18:45～20:15 アドバンス90 (会員様限定)(90分)	19:15～20:15 もも肩ヨガティス (60分)	19:15～20:15 スタンダード80 (60分)				19:15～20:15 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)
山崎	山崎	山崎	藤本				山崎
21:00～21:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ (60分)	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (60分)	21:00～22:00 花粉症スッキリヨガ (60分)				21:00～22:45 背中美人ヨガ (60分)
松山	藤野	藤野	藤野				小幡

定休日

## なんば店【4月9日～4月16日スケジュール】

04/09 水	04/10 木	04/11 金	04/12 土	04/13 日	04/14 月	04/15 火	04/16 水
10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定)(90分)		10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (60分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60分)	10:30～11:30 スタンダード80 (60分)		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	10:30～11:30 ホットピラティス (60分)
山崎		山崎	藤本	山崎		小幡	小幡
12:45～13:45 肩コリラックスヨガ (60分)		12:15～13:00 ピラティス ブートキャンプ (45分)	12:15～13:15 ホットピラティス (60分)	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)		12:15～13:15 リンパデトックスヨガ (60分)	12:15～13:15 スタンダード80 (60分)
藤野		小幡	小幡	藤野		山崎	藤本
		14:00～15:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	14:00～15:30 アドバンス90 (会員様限定)(90分)	14:00～15:00 背中美人ヨガ (60分)		14:00～15:00 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	14:00～15:00 小顎リフビラティス (60分)
		山崎	山崎	山崎		小幡	小幡
			16:15～17:15 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分)	15:45～16:45 肩コリラックスヨガ (60分)			
			藤本	藤野			
			18:00～18:45 Beat Drum Diet 3.0 (45分)				
			松山				
17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)	17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (60分)				17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分)	
小幡	藤野	藤本				藤本	
19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	19:15～20:15 全身とのう 寝たまんまヨガ (60分)	19:15～20:15 エアロピヨガ (60分)				19:15～20:15 スタンダード80 (60分)	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (60分)
小幡	藤本	藤野				藤野	山崎
21:00～22:00 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	21:00～22:00 もも肩ヨガティス (60分)	21:00～22:00 スタンダード80 (60分)				21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (60分)	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (60分)
藤本	山崎	藤本				藤本	藤野

定休日

## 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 美姿勢アンチエイジング ヨガ(60分)	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	10:30～11:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET (60分)		10:30～11:30 青中熟人ヨガ (60分)	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	
	小幡	松山	小幡		小幡	藤本	
	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分)	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)	12:15～13:00 ピラティス ブーリャンプ (45分)		12:15～13:15 もも房ヨガティス (60分)	12:15～13:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60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 (60分)	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分)		14:00～15:00 スタンダード60 (60分)		
	小幡	山崎	藤本		山崎		
		15:45～16:45 花粉症スッキリヨガ (60分)	15:45～16:45 セルトル美脚ヨガ (60分)				
		藤野	藤野				
		17:30～18:30 もも房ヨガティス (60分)					
		山崎					
17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (60分)	17:30～18:30 もも房ヨガティス (60分)			17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス (60分)	17:30～18:30 スタンダード60 (60分)	17:30～18:30 小顎リフトピラティス (60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 (60分)			19:15～20:15 ホットピラティス ブーリャンプ (45分)	19:15～20:00 ピラティス ブーリャンプ (45分)	19:15～20:15 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX (60分)	
松山	藤野			小幡	小幡	小幡	
21:00～22:00 スタンダード60 (60分)	21:00～22:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)			21:00～22:00 お腹引き締めヨガ (60分)	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ (60分)	21:00～22:00 エアロビヨガ (60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60 (60分)	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ (60分)	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(60分)		10:30～11:30 ホットピラティス (60分)	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (60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 (60分)	12:15～13:15 エアロビヨガ (60分)	12:15～13:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (60分)		12:15～13:45 アドバンス90 (会員様限定)(90分)	12:15～13:15 お腹引き締めヨガ (60分)
小幡	山崎	藤本		山崎	藤本
14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ (60分)	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ (60分)	14:00～15:00 もも房ヨガティス (60分)		14:30～15:30 小顎リフトピラティス (60分)	14:00～15:00 スタンダード60 (60分)
藤野	藤本	山崎		小幡	山崎
	15:45～16:45 スタンダード60 (60分)	15:45～16:45 骨盤矯正ヨガ (60分)		16:15～17:15 お腹引き締めヨガ (60分)	
	藤野	藤本		藤本	
	17:30～18:30 青中熟人ヨガ (60分)			18:00～19:00 花粉症スッキリヨガ (60分)	
	松山			藤野	
17:30～18:30 お腹引き締めヨガ (60分)					
藤本					
19:15～20:15 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(60分)				19:15～20:15 Sound Feel Yoga ver.2(60分)	
山崎				小幡	
21:00～22:00 リンパデトックスヨガ (60分)				21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (60分)	
藤本				藤野	