

なんば店【3月1日～3月8日スケジュール】

2025年3月8日更新							
03/01	03/02	03/03	03/04	03/05	03/06	03/07	03/08
土	日	月	火	水	木	金	土
10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分)	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	定休日	10:30～12:00 EXパワーヨガ (会員様限定) (90分)	10:30～11:30 腸活ヨガ ver.2 (80分)		10:30～11:30 ホットピラティス (80分)	10:30～11:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)
藤本	藤野		小幡	真鍋		真鍋	藤本
12:15～13:15	12:15～13:00		12:45～13:45	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15
肩コリラックスヨガ (80分)	ピラティス ブートキャンプ(45分)		スタンダード80 (80分)	美ボディフロー ピラティス(80分)		子宮温活ヨガ (80分)	美ボディフロー ピラティス(80分)
藤野	真鍋		藤野	真鍋		秋山	真鍋
14:00～15:00	14:00～15:00		14:30～15:30	14:00～15:00		14:00～14:45 ピラティス ブートキャンプ(45分)	14:00～15:00 肩コリラックスヨガ (80分)
スタンダード80 (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)		腸活ヨガ ver.2 (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)		真鍋	藤野
真鍋	藤野		小幡	藤本			15:45～16:45 スタンダード80 (80分)
15:45～16:45	15:45～16:45						真鍋
セルトル美脚ヨガ (80分)	ホットピラティス (80分)						17:30～18:30 セルトル美脚ヨガ (80分)
藤野	真鍋						藤野
17:30～18:30 美ボディフロー ピラティス(80分)							
真鍋							
			17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)		17:30～18:30 エアロビヨガ (80分)	17:30～18:30 スタンダード80 (80分)	
			藤本		藤野	藤野	
			19:15～20:15 スタンダード80 (80分)	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ (80分)	19:15～20:15 背中美人ヨガ (80分)	
			真鍋	秋山	藤本	松山	
			21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (80分)	21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ (80分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)	21:00～22:00 花粉症スッキリヨガ (80分)	
			藤本	藤本	藤野	藤野	

なんば店【3月9日～3月16日スケジュール】

03/09	03/10	03/11	03/12	03/13	03/14	03/15	03/16
日	月	火	水	木	金	土	日
10:30～11:15 ピラティス ブートキャンプ(45分)	定休日	10:30～11:30 リンパデトックスヨガ (80分)	10:30～11:30 背中美人ヨガ (80分)		10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	10:30～11:30 Sound Feel Yoga ver.2(80分)	10:30～11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ (80分)
真鍋		藤本	小幡		松山	小幡	山崎
12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15
リンパデトックスヨガ (80分)		エアロビヨガ (80分)	子宮温活ヨガ (80分)		セルトル美脚ヨガ (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)
藤本		藤野	真鍋		藤本	藤野	藤本
14:00～15:00		14:00～15:00			14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00
スタンダード80 (80分)		全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)			リンパデトックスヨガ (80分)	背中美人ヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)
真鍋		藤本			石原	小幡	山崎
15:45～16:45						15:45～16:45 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	15:45～16:30 骨盤矯正ヨガ (80分)
お腹引き締めヨガ (80分)						藤本	藤本
藤本						17:30～18:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分)	
						藤本	
		17:30～18:30 腸活ヨガ ver.2 (80分)	17:30～18:30 全身ととのう 寝たまんまヨガ (80分)	17:30～18:30 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分)	17:30～18:30 肩コリラックスヨガ (80分)		
		真鍋	藤本	小幡	藤野		
		19:15～20:15 花粉症スッキリヨガ (80分)	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (80分)	19:15～20:15 スタンダード80 (80分)	19:15～20:15 エアロビヨガ (80分)		
		藤野	藤本	藤野	藤野		
		21:00～22:00 美ボディフロー ピラティス(80分)	21:00～22:00 肩コリラックスヨガ (80分)	21:00～21:45 ピラティス ブートキャンプ(45分)	21:00～22:00 スタンダード80 (80分)		
		真鍋	藤野	小幡	石原		

- ◆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。

レッスンのweb予約はこちらから



なんば店【3月17日～3月24日スケジュール】

2025年2月16日更新

03/17	03/18	03/19	03/20	03/21	03/22	03/23	03/24
月	火	水	木	金	土	日	月
定休日	10:30～11:30 エアロビヨガ (80分)	10:30～11:30 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分)	09:00～10:00 特別レッスン	10:30～11:15 ピラティス フートキャンピング(45分)	10:30～11:30 みるみる変わる 姿勢ピラティス(80分)	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)	定休日
	藤野	山崎	松山	小幡	藤本	山崎	
	12:15～13:15	12:15～13:15	10:30～11:30	12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15	
	パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)	アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分)	リンパデトックスヨガ (80分)	リンパデトックスヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)	
	山崎	小幡	藤本	藤本	山崎	藤野	
	14:00～15:00	14:00～15:00	12:15～13:15	14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00	
	リンパデトックスヨガ (80分)	ホットピラティス (80分)	エアロビヨガ (80分)	骨盤矯正ヨガ (80分)	エアロビヨガ (80分)	セルトル美脚ヨガ (80分)	
	山崎	小幡	富田	藤本	藤野	藤本	
			14:00～15:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX(80分)	15:30～17:00 特別レッスン	15:45～16:45 リンパデトックスヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)	
			富田	小幡	山崎	藤野	
			15:45～16:45 お腹引き締めヨガ (80分)		17:30～18:30 はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)		
			藤本		藤野		
			17:30～18:30 骨盤矯正ヨガ (80分)				
			富田				
	17:30～18:30 小顔リフトピラティス (80分)	17:30～18:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)		17:30～18:30 スタンダード80 (80分)			
	小幡	山崎		山崎			
	19:15～20:15 お腹引き締めヨガ (80分)	19:15～20:15 全身ととのう 寝たまんまヨガ(80分)		19:15～20:15 エアロビヨガ (80分)			
	藤本	藤本		藤野			
	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST(80分)	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ (80分)		21:00～22:00 美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分)			
	小幡	藤本		山崎			

なんば店【3月25日～3月31日スケジュール】

03/25	03/26	03/27	03/28	03/29	03/30	03/31
火	水	木	金	土	日	月
10:30～11:30 エアロビヨガ (80分)	10:30～11:30 セルトル美脚ヨガ (80分)		10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ (80分)	10:30～11:30 お腹引き締めヨガ (80分)	10:30～11:30 スタンダード80 (80分)	定休日
藤野	藤野		藤本	藤本	山崎	
12:15～13:15	12:15～13:15		12:15～13:15	12:15～13:15	12:15～13:15	
リンパデトックスヨガ (80分)	スタンダード80 (80分)		Sound Feel Yoga ver.2(80分)	肩こりリラックスヨガ (80分)	背中美人ヨガ (80分)	
山崎	山崎		小幡	藤野	小幡	
14:00～15:00			14:00～15:00	14:00～15:00	14:00～15:00	
スタンダード80 (80分)			スタンダード80 (80分)	パワーヨガAdvance (会員様限定)(80分)	美姿勢アンチエイジング ヨガ(80分)	
藤野			藤本	山崎	山崎	
				15:45～16:45	15:45～16:45	
				花粉症スッキリヨガ (80分)	エアロビヨガ (80分)	
				藤野	藤野	
				17:30～18:30 リンパデトックスヨガ (80分)		
				山崎		
17:30～18:30	17:00～18:00	17:30～18:30	17:30～18:30			
セルトル美脚ヨガ (80分)	骨盤矯正ヨガ (80分)	はじめてのパワーヨガ (会員様限定)(80分)	花粉症スッキリヨガ (80分)			
小幡	藤本	藤野	藤野			
19:15～20:15	18:45～20:15	19:15～20:15	19:15～20:15			
スタンダード80 (80分)	EXパワーヨガ (会員様限定)(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)			
藤本	小幡	山崎	山崎			
21:00～21:45	21:00～22:00	21:00～22:00	21:00～22:00			
ピラティス フートキャンピング(45分)	リンパデトックスヨガ (80分)	お腹引き締めヨガ (80分)	肩こりリラックスヨガ (80分)			
小幡	藤本	藤本	藤野			

【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)