

## 金沢店【2月1日～2月8日スケジュール】

2023年 1月 15日更新

|       | 2月1日(水)  | 2月2日(木) | 2月3日(金)  | 2月4日(土)  | 2月5日(日)   | 2月6日(月)                               | 2月7日(火)  | 2月8日(水)  |
|-------|--|---------|--|--|---|---------------------------------------|--|--|
| 9:00  |  |         |  |  |   |                                       |  |  |
| 10:00 |  |         |  | 10:30～11:30<br>スリムアッププレス<br>折戸                 | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>藤田                 | 10:30～11:30<br>美ボディフロー<br>ビラティス<br>水野 | 10:30～11:30<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>折戸 | 10:30～11:15<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕育中Edition<br>折戸 |
| 11:00 |  |         |  |  |   |                                       |  |  |
| 12:00 |  |         | 12:15～13:15<br>リンパデトックスヨガ<br>折戸                        | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>藤田 | 12:15～13:15<br>もも尻ヨガティス<br>宮入                   | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>宮入         | 12:15～13:00<br>BEAT CORE HIIT<br>藤田            | 12:15～13:15<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>山内         |
| 13:00 |  |         |  |  |   |                                       |  |  |
| 14:00 | 14:00～14:45<br>BEAT CORE HIIT<br>藤田            |         |  | 14:00～15:00<br>骨盤矯正ヨガ<br>折戸                    | 14:00～15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>水野 | 14:00～14:50<br>全身引締MAX<br>松本          | 14:00～15:00<br>セルトル美脚ヨガ<br>折戸                  |  |
| 15:00 |  |         |  |  |   |                                       |  |  |
| 16:00 |  |         |  |  | 15:45～16:45<br>ダイエットヨガ<br>折戸                    | 15:45～16:45<br>ボールでゆがみヨガ<br>宮入        |  |  |
| 17:00 |  |         |  |  |   |                                       |  |  |
| 18:00 |  |         | 17:30～18:15<br>Beat Drum Diet3.0<br>二の腕育中Edition<br>宮入 | 17:30～18:30<br>はじめてのパワヨガ*<br>(会員様限定)水野         | 17:30～18:30<br>筋活ヨガ<br>水野                       |                                       | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>藤田                | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>宮入                          |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>美ボディフロー<br>ビラティス<br>水野          |         | 19:15～20:15<br>ココロカラダリセットヨガ<br>水野                      | 19:15～20:15<br>エアロビヨガ<br>宮入                    |   |                                       | 19:15～20:15<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>宮入      | 19:15～20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>藤田                        |
| 20:00 |  |         |  |  |   |                                       |  |  |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>宮入 |         | 21:00～22:00<br>骨盤美人ヨガ<br>水野                            | 21:00～22:00<br>筋活ヨガ<br>宮入                      |   |                                       | 21:00～22:00<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>宮入         | 21:00～22:00<br>ホットピラティス<br>宮入                          |
| 22:00 |  |         |  |  |   |                                       |  |  |

## 金沢店【2月9日～2月15日スケジュール】

|       | 2月9日(木)   | 2月10日(金)                               | 2月11日(土)                                | 2月12日(日)                        | 2月13日(月)                                       | 2月14日(火)                                       | 2月15日(水) |
|-------|---|--|---|---------------------------------|--|--|----------|
| 9:00  |   |  |   |                                 |  |  |          |
| 10:00 |   |  |   |                                 |  |  |          |
| 11:00 |   | 10:30～11:30<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>宮入 | 10:30～12:00<br>アドバンス90<br>(会員様限定)<br>水野 | 10:30～11:30<br>スタンダード60<br>藤田   | 10:30～11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>山内                    | 10:30～11:30<br>セルトル美脚ヨガ<br>水野                  |          |
| 12:00 |   |  |   |                                 |  |  |          |
| 13:00 |   | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>藤田          | 12:30～13:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>松本             | 12:15～13:15<br>もも尻ヨガティス<br>水野   | 12:15～13:15<br>Sound Feel Yoga<br>水野           | 12:15～13:25<br>ディープレスヨガ<br>折戸                  |          |
| 14:00 |   | 14:00～15:00<br>エアロビヨガ<br>宮入            | 14:00～15:00<br>スタンダード60<br>藤田           | 14:00～15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>藤田 | 14:00～16:00<br>青中美人ヨガ<br>山内                    | 14:00～15:00<br>筋活ヨガ<br>水野                      |          |
| 15:00 |   |  |   |                                 |  |  |          |
| 16:00 |   |  |   |                                 | 15:45～16:35<br>全身引締MAX<br>松本                   | 15:45～16:45<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>水野 |          |
| 17:00 |   |  |   |                                 |  |  |          |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>宮入 | 17:30～18:30<br>Sound Feel Yoga<br>折戸   | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>藤田         | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>藤田   | 17:30～18:30<br>パワーヨガAdvance<br>(会員様限定)折戸       | 19:15～20:15<br>免疫セラビーヨガ<br>高橋                  |          |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>SUMO YOGA<br>水野                  | 19:15～20:15<br>セルトル美脚ヨガ<br>水野          |   |                                 |  |  |          |
| 20:00 |   |  |   |                                 |  |  |          |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>宮入       | 21:00～22:00<br>ボールでゆがみヨガ<br>折戸         |   |                                 | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>DEEP FOREST<br>藤田 | 21:00～21:45<br>BEAT CORE HIIT<br>藤田            |          |
| 22:00 |   |  |   |                                 |  |  |          |

【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づつに制限されます。

\*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。



## 金沢店【2月16日～2月23日スケジュール】

|       | 2月16日(木)                               | 2月17日(金)                                       | 2月18日(土)                             | 2月19日(日)                        | 2月20日(月) | 2月21日(火)                             | 2月22日(水)                                       | 2月23日(木)                          |
|-------|--|--|--------------------------------------|---------------------------------|----------|--------------------------------------|--|-----------------------------------|
| 9:00  |  |  |                                      |                                 |          |                                      |  |                                   |
| 10:00 |  |  |                                      |                                 |          |                                      |  |                                   |
| 11:00 |  | 10:30～11:30<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>高橋          | 10:30～11:30<br>スリムアップブレス<br>高橋       | 10:30～11:30<br>免疫セラピーヨガ<br>高橋   |          | 10:30～11:30<br>骨盤矯正ヨガ<br>高橋          | 10:30～11:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)高橋         | 10:30～11:30<br>ポールでゆがみヨガ<br>高橋    |
| 12:00 |  |  |                                      |                                 |          |                                      |  |                                   |
| 13:00 |  |  |                                      |                                 |          |                                      |  |                                   |
| 14:00 |  |  |                                      |                                 |          |                                      |  |                                   |
| 15:00 |  |  |                                      |                                 |          |                                      |  |                                   |
| 16:00 |  |  |                                      |                                 |          |                                      |  |                                   |
| 17:00 |  |  |                                      |                                 |          |                                      |  |                                   |
| 18:00 |  | 17:30～18:30<br>美姿勢<br>アンチエイジングヨガ<br>山内         | 17:30～18:30<br>Sound Feel Yoga<br>石川 | 17:30～18:30<br>リンパデトックスヨガ<br>高橋 |          | 17:30～18:30<br>脚トレ<br>ピューティーヨガ<br>藤田 | 17:30～18:30<br>エアロビヨガ<br>石川                    | 17:30～18:30<br>ココロカラダリセットヨガ<br>柳瀬 |
| 19:00 |  | 19:15～20:15<br>背中鍛え人ヨガ<br>水野                   | 19:15～20:15<br>リンパデトックスヨガ<br>藤田      |                                 |          | 19:15～20:15<br>もも肩ヨガティス<br>石川        | 19:15～20:15<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>藤田 |                                   |
| 20:00 |  |  |                                      |                                 |          |                                      | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>藤田                  | 21:00～22:00<br>脚活ヨガ<br>石川         |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)山内 | 21:00～22:00<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>石川 |                                      |                                 |          |                                      |  |                                   |
| 22:00 |  |  |                                      |                                 |          |                                      |  |                                   |

定  
休  
日

## 金沢店【2月24日～2月28日スケジュール】

|       | 2月24日(金)                                  | 2月25日(土)  | 2月26日(日)                                       | 2月27日(月)                             | 2月28日(火) |
|-------|---|---|--|--------------------------------------|----------|
| 9:00  |   |   |  |                                      |          |
| 10:00 |   |   |  |                                      |          |
| 11:00 | 10:30～11:30<br>リンパデトックスヨガ<br>石川           | 10:30～11:30<br>ホットピラティス<br>石川                   | 10:30～11:30<br>脚トレ<br>ピューティーヨガ<br>藤田           | 10:30～11:30<br>エアロビヨガ<br>石川          |          |
| 12:00 | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>未定             | 12:15～13:15<br>脚活ヨガ<br>石川                       | 12:15～13:15<br>Sound Feel Yoga<br>石川           | 12:15～13:15<br>スタンダード60<br>未定        |          |
| 13:00 |   |   |  |                                      |          |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>美ボディフロー<br>ピラティス<br>石川     | 14:00～15:00<br>アロマリラックスヨガ<br>HERBAL RELAX<br>高橋 | 14:00～15:00<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>藤田      | 14:00～15:00<br>リンパデトックスヨガ<br>石川      |          |
| 15:00 |   |   |  |                                      |          |
| 16:00 |   | 15:45～16:45<br>スタンダード60<br>未定                   | 15:45～16:45<br>アロマリラックスヨガ<br>FRUITY DIET<br>石川 |                                      |          |
| 17:00 |   |   |  |                                      |          |
| 18:00 | 17:30～18:30<br>痩せる身体をつくる<br>ダイエットヨガ<br>藤田 | 17:30～18:30<br>はじめてのパワーヨガ<br>(会員様限定)高橋          |  | 17:30～18:30<br>スタンダード60<br>藤田        |          |
| 19:00 | 19:15～20:15<br>免疫セラピーヨガ<br>高橋             |   |  | 19:15～20:15<br>ホットピラティス<br>高橋        |          |
| 20:00 |   |   |  |                                      |          |
| 21:00 | 21:00～22:00<br>スタンダード60<br>藤田             |   |  | 21:00～22:00<br>脚トレ<br>ピューティーヨガ<br>藤田 |          |
| 22:00 |   |   |  |                                      |          |

定  
休  
日

### オンライン講座のご案内

- ◆もっとわたしを好きになるRYT200オンライン講座
- ◆ボディメイクワークショップ
- ◆瞑想指導者養成講座

オンラインワークショップの詳細は

- :ヨガをさらに深めたい方向けの、資格が取得できる講座 RYT200は1番知名度が高い国際的なヨガ資格
- :骨格・筋肉・マインドからアプローチをかけ、ボディメイク方法が分かる! 体が変わる! WS
- :脳科学・心理学の見地から、瞑想の効果、それに出会うための方法を実践を通して身につけていく講座

