

# 金沢ラパーク店【2月1日～2月8日スケジュール】

2023年 1月 16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						定 休 日		
10:00								
11:00	10:30～11:30 骨盤矯正ヨガ 松本		10:30～11:20 全身引締MAX 松本	10:30～12:00 EXパワーヨガ (会員様限定) 松本	10:30～11:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 近藤		10:30～11:30 アロマリラックスヨガ DEEP FOREST 近藤	10:30～11:30 ホットピラティス 近藤
12:00								
13:00	12:15～13:15 ダイエットヨガ 松本		12:15～13:15 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 柳瀬	12:40～13:40 免疫セラピーヨガ 柳瀬	12:15～13:15 スリムアッププレス 折戸		12:15～13:15 腸活ヨガ 松本	12:15～13:15 スタンダード60 与坂
14:00	14:00～15:00 スタンダード60 与坂		14:00～15:00 ボールでゆがみとりヨガ 松本	14:20～15:20 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 近藤	14:00～15:00 肩こりリラックスヨガ 折戸		14:00～15:00 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)近藤	14:00～15:00 リンパデトックスヨガ 近藤
15:00								
16:00				16:00～17:00 フェイスアップヨガ 松本	15:45～16:45 エアロビヨガ 近藤			
17:00								
18:00		17:30～18:30 背中美人ヨガ 柳瀬	17:30～18:30 スタンダード60 与坂	17:40～18:40 美ボディフロー ピラティス 近藤			17:30～18:30 フェイスアップヨガ 松本	
19:00	19:15～20:15 Sound Feel Yoga 近藤	19:15～20:15 スタンダード60 与坂	19:15～20:15 ココロカラダリセットヨガ 柳瀬				19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 与坂	19:15～20:15 スタンダード60 与坂
20:00								
21:00	21:00～22:00 アロマリラックスヨガ HERBAL RELAX 柳瀬	21:00～22:00 リンパデトックスヨガ 柳瀬	21:00～22:00 セルトル美脚ヨガ 与坂				21:00～22:00 ボールでゆがみとりヨガ 松本	21:00～21:45 BEAT CORE HIIT 松本
22:00								

# 金沢ラパーク店【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					定 休 日		
10:00							
11:00		10:30～11:30 フェイスアップヨガ 松本	10:30～11:30 パワーヨガAdvance (会員様限定)近藤	10:30～11:30 スタンダード60 与坂		10:30～11:30 ダイエットヨガ 松本	10:30～11:30 ボールでゆがみとりヨガ 松本
12:00							
13:00		12:15～13:15 もも尻ヨガティス 近藤	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 柳瀬	12:15～13:15 セルトル美脚ヨガ 与坂		12:15～13:15 スタンダード60 与坂	12:15～13:15 Sound Feel Yoga 松本
14:00		14:00～14:50 全身引締MAX 松本	14:00～15:10 ディープブレスヨガ 近藤	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 松本		14:00～15:00 腸活ヨガ 松本	14:00～15:00 スタンダード60 与坂
15:00							
16:00			15:45～16:45 スタンダード60 与坂	15:45～16:45 SUMO YOGA 松本			
17:00							
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 与坂	17:30～18:30 美姿勢 アンチエイジングヨガ 柳瀬	17:30～18:15 Beat Drum Diet3.0 二の膳育中Edition 柳瀬			17:30～18:30 アロマリラックスヨガ FRUITY DIET 柳瀬	
19:00	19:15～20:15 美ボディフロー ピラティス 近藤	19:15～20:15 スタンダード60 与坂				19:15～20:15 はじめてのハワーヨガ (会員様限定)近藤	19:15～20:15 リンパデトックスヨガ 柳瀬
20:00							
21:00	21:00～22:00 肩こりリラックスヨガ 近藤	21:00～22:00 背中美人ヨガ 柳瀬				21:00～22:00 骨盤矯正ヨガ 柳瀬	21:00～22:00 エアロビヨガ 近藤
22:00							

【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)

◆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の開始の1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1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♪



## 金沢ラパーク店【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					定 休 日			
10:00								
11:00		10:30～11:30 美ボディフロー ピラティス 近藤	10:30～11:30 肩コリラックスヨガ 近藤	10:30～11:30 Sound Feel Yoga 松本		10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 松本	10:30～11:30 スタンダード60 与坂	10:30～11:30 ポールでゆがみトリック 松本
12:00								
13:00		12:15～13:15 腸活ヨガ 松本	12:15～13:15 エアロビヨガ 松本	12:15～13:15 リンパデトックスヨガ 柳瀬		12:15～13:00 BEAT CORE HIIT 柳瀬	12:15～13:15 フェイスアップヨガ 松本	12:15～13:15 痩せる身体をつくる ダイエットヨガ 藤田
14:00		14:00～15:00 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX 近藤	14:00～15:00 骨盤矯正ヨガ 近藤	14:00～15:00 背中美人ヨガ 柳瀬		14:00～15:00 ポールでゆがみトリック 松本	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 与坂	14:00～15:00 パワーヨガAdvance (会員様限定)松本
15:00								
16:00			15:45～16:45 スタンダード60 与坂	15:45～16:45 腸活ヨガ 松本				15:45～16:45 リンパデトックスヨガ 藤田
17:00								
18:00	17:30～18:20 全身引締MAX 馬場	17:30～18:30 リンパデトックスヨガ 柳瀬	17:30～18:30 ダイエットヨガ 松本			17:30～18:30 背中美人ヨガ 柳瀬		17:30～18:30 アロマリラクゼーション HERBAL RELAX 近藤
19:00								
20:00	19:15～20:15 美姿勢 アンチエイジングヨガ 柳瀬	19:15～20:00 Beat Drum Diet3.0 二の膜育中Edition 松本				19:15～20:15 免疫セラピーヨガ 柳瀬	19:15～20:15 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 柳瀬	
21:00	21:00～22:00 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 馬場	21:00～22:00 フェイスアップヨガ 柳瀬				21:00～22:00 スタンダード60 与坂	21:00～22:00 腫トレ ビューティーヨガ 近藤	
22:00								

## 金沢ラパーク店【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				定 休 日	
10:00					
11:00	10:30～11:30 腫トレ ビューティーヨガ 松本	10:30～11:30 アロマリラクゼーション FRUITY DIET 柳瀬	10:30～12:00 アドバンス90 (会員様限定) 近藤		10:30～11:30 エアロビヨガ 近藤
12:00					
13:00	12:15～13:05 全身引締MAX 松本	12:15～13:15 ココロカラダリセットヨガ 近藤	12:40～13:40 アロマリラクゼーション DEEP FOREST 柳瀬		12:15～13:15 骨盤矯正ヨガ 柳瀬
14:00	14:00～15:00 セルトル美脚ヨガ 与坂	14:00～14:45 BEAT CORE HIIT 柳瀬	14:20～15:20 免疫セラピーヨガ 柳瀬		14:00～15:00 スタンダード60 柳瀬
15:00					
16:00		15:45～16:45 スタンダード60 与坂	16:00～17:00 もも原ヨガティス 近藤		
17:00					
18:00	17:30～18:30 スタンダード60 与坂	17:30～18:30 スリムアッププレス 近藤			17:30～18:30 腫トレ ビューティーヨガ 近藤
19:00					
20:00	19:15～20:15 肩コリラックスヨガ 近藤				19:15～20:15 セルトル美脚ヨガ 与坂
21:00	21:00～22:00 ホットピラティス 近藤				21:00～21:50 全身引締MAX 松本
22:00					

### 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

：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

オンラインワークショップの詳細は

