



大倉山店プログラムスケジュール 1月



| 曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 | 2日 | 14日 | 曜日 | |
|-------|------------------------|-----|------------------------|--|------------------------------------|---|--------------------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|-------|
| 9:30 | IRオリジナル クラスです ★★ | | IRオリジナル クラスです ★★ | | IRオリジナル クラスです ★★ | | | | IRオリジナル クラスです ★ | 9:30 | |
| 10:00 | 10:00~10:45 ビギナー | | 10:00~10:45 ベーシック | 10:00~10:45 美脚 | 10:00~10:45 ビギナー | 10:00~10:45 ベーシック | 10:00~10:45 リラックス | 10:00~10:45 リラックス | 10:00~10:45 ビギナー | 10:00 | |
| 11:00 | IRオリジナル ★★ | | IRオリジナル ★ | | IRオリジナル クラスです ★★ | | | | IRオリジナル ★★ | 11:00 | |
| 11:30 | 11:30~12:15 ベーシック | | 11:30~12:15 ビギナー | 11:30~12:15 はじめて | 11:30~12:15 ベーシック | 11:30~12:15 ビギナー | 11:30~12:15 27日燃焼★★★ 美体幹 | 11:30~12:15 美体幹 | 11:30~12:15 ベーシック | 11:30 | |
| 13:00 | 13:00~13:45 溶岩浴 | | 13:00~13:45 溶岩浴 | 13:30~14:15 31日ベーシック★★ 溶岩浴 | 13:00~13:45 溶岩浴 | 13:00~13:45 溶岩浴 | 13:00~13:45 はじめて | 13:00~13:45 溶岩浴 | 13:00~13:45 溶岩浴 | 13:00 | |
| 14:00 | 14:30~15:15 美脚 | 定休日 | 14:30~15:15 リラックス | 15:00~15:45 31日ビギナー★ 10日デト★★ 燃焼 | 14:30~15:15 美脚 | 14:30~15:15 12日デト★★ 26日はじ★ 肩こり改善 | 14:30~15:15 溶岩浴 | 14:30~15:15 はじめて | 14:30~15:15 美体幹 | 14:00 | |
| 16:00 | 16:00~16:45 リラックス | | 16:00~16:45 デトックス | 16:15~17:00 31日溶岩浴 リラックス | 16:00~16:45 肩こり改善 | 16:00~16:45 リラックス | 12・26日脚★★ 27日美体幹★★★ 燃焼 | 16:00~16:45 燃焼 | 16:00~16:45 燃焼 | 16:00~16:45 はじめて | 16:00 |
| 17:30 | 17:30~18:15 溶岩浴 | | 17:30~18:15 美脚 | 17:30~18:15 31日リラ★ 溶岩浴 | 17:30~18:15 美体幹 | 17:30~18:15 燃焼 | 27日脚★★ デトックス | 17:30~18:15 デトックス | 17:30~18:15 デトックス | 17:30~18:15 美脚 | 17:30 |
| 19:00 | 19:00~19:45 デトックス | | 19:00~19:45 溶岩浴 | 19:00~19:45 31日溶岩浴 はじめて | 19:00~19:45 溶岩浴 | 19:00~19:45 溶岩浴 | | | | | 19:00 |
| 20:30 | 20:30~21:15 燃焼 | | 20:30~21:15 はじめて | 20:30~21:15 美体幹 | 20:30~21:15 11・18燃焼★★★ デトックス | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | 21:00 |
| 22:00 | | | | | | | | | | | 22:00 |

- レッスン参加の際は、フェイスタオル、お水(1ℓ以上)お持ち下さい。
- レッスン中の私語及びレッスン中の途中退室はご遠慮下さい。
- キャンセルはレッスンの1時間前までとなっています。
- レッスンの2時間前までにはお食事を済ませることをお勧めします。
- お時間を過ぎての入室はできません。
- 他のお客様へのご迷惑、またトラブルに発展する可能性がありますのでルールを守ってレッスンにご参加下さい。
- 都合によりレッスンや担当者が変更になる場合がございます。

★初心者 ★★中級者 ★★★上級者



アミーダ大倉山店 TEL045-633-4735