



AMI-IDA 篠崎店 プログラムスケジュール【11月】10/25作成



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	祝日(23日)	曜日
8:45						8:15~開店!	ハ★★2.5 デ★★		8:45
9:30	は★ 肩★		ハ★★2.5 デ★★	脚★★ デ★★	燃★★★ 体★★★	体★★★ 燃★★★ フ★★★★	8:45~9:30 11・18日 ハタ 4・25日 デト		9:30
10:00	10:00~10:45 はじめて 26日 肩こり		20:30~21:15 7・28日 デト 14・21日 ハタ	10:00~10:45 美脚 8・15日 リラ	17:30~18:15 9・16日 燃烧 2・30日 美体幹	10:00~10:45 3・10日ホットフロー 17・24日 美体幹	は★ 肩★ 10:15~11:00 4・11日 肩こり 18日 リラ 25日 はじ	体★★★ 10:00~10:45 美体幹	10:00
11:00	燃★★★ 体★★★ フ★★★★		肩★	燃★★★ フ★★★★	肩★	は★ 肩★			11:00
12:00	11:30~12:15 5日 燃烧 12・19日 美体幹 26日 ホットフロー		11:30~12:15 リラックス 8日 ホットフロー	11:30~12:15 燃烧 8日 ホットフロー	11:30~12:15 肩こり	11:30~12:15 リラックス 10日 肩こり 17日 はじ	燃★★★ 体★★★ 11:45~12:30 4・11日 美体幹 18・25日 燃烧	11:30~12:15 デトックス	12:00
13:00	13:00~13:45 溶岩浴		12:45~13:30 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	12:45~13:30 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	は★ 13:00~13:45 リラックス	13:00
14:00							脚★★ ハ★★2.5 デ★★		14:00
15:00	14:30~15:15 デトックス	定休日	燃★★★ 14:30~15:15 燃烧 15・22日ベーシック	ハ★★2.5 デ★★ 14:30~15:15 1・29日 ハタ 8日 デト 15・22日ベーシック	デ★★ 14:30~15:15 デトックス 30日 美脚	は★ 14:30~15:15 はじめて	14:30~15:15 11・18・25日 美脚 4日 デト	14:30~15:15 溶岩浴	15:00
16:00	16:00~16:45 溶岩浴		は★ 肩★ 16:00~16:45 はじめて 15・22日 ピギナー	は★ 肩★ 16:00~16:45 1・29日 肩こり 8日 はじめて 15・22日 ピギナー	16:00~16:45 溶岩浴	脚★★ デ★★ 16:00~16:45 3・10・24日 デトックス 17日 美脚	リ★ 16:00~16:45 リラックス 18日 はじめて	肩★ 16:00~16:45 肩こり	16:00
17:00	脚★★ ハ★★2.5				燃★★★ 体★★★		体★★★ 燃★★★ フ★★★★	ア★1.5	17:00
18:00	17:30~18:15 ハタ 26日 美脚		17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 9・16日 美体幹 2・30日 燃烧	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 4・11日 燃烧 18・25日 美体幹	17:30~18:15 【篠崎店限定】 アロマ・リラックス	18:00
19:00	体★★★ 燃★★★ フ★★★★ 19:00~19:45 5・26日 美体幹 12・19日 燃烧		体★★★ 19:00~19:45 美体幹	肩★ は★ リ★ 19:00~19:45 1・8・29日はじ 15・22日 リラ	脚★★ ハ★★2.5 19:00~19:45 2・16日 美脚 9・30日 ハタ	燃★★★ フ★★★★ 19:00~19:45 燃烧 17日 ホットフロー	閉館 19:00		19:00
20:00	肩★ リ★ 20:30~21:15 肩こり 12・26日 はじ		ハ★★2.5 デ★★ 20:30~21:15 7・28日 ハタ 14・21日 デト	体★★★ 燃★★★ フ★★★★ 1・29日 美体幹 8・22日 燃烧 15日 ホットフロー	は★ リ★ 20:30~21:15 リラックス	脚★★ デ★★ 20:30~21:15 3・10・24日 美脚 17日 デト	 AMI-IDA TEL03-5879-8944		20:00
21:00									
22:00	閉館時間 22:00				アミーダ篠崎店				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。

～定休日～

毎週火曜日(11月6・13・20・27日)

この度は、レッスン変更が相次ぎ

大変、申し訳ございませんでした。

もし、来月もレッスン変更等ございましたら

早急にPOPや改訂版のスケジュール等で告知致します。