



# AMI-IDA 篠崎店 プログラムスケジュール【9月】



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(17・24日)	曜日
8:45							【篠崎店限定】 ウィンヤサフロー		8:45
9:30					・朝ヨガ始めました!		8:45~9:30		9:30
10:00	ハ★★★		美★★	燃★★★ 肩★	デ★★ リ★	リ・は★ フ★★★★	燃★★★ 肩★	デ★★	10:00
10:30	10:00~10:45 ハタ		10:00~10:45 美脚	10:00~10:45 6日 燃烧 13日 肩こり 20日 燃烧 27日 肩こり	10:00~10:45 7・14・28日 デトックス	10:00~10:45 1・8日 リラ 15日 フロー 22日 はじ 29日 フロー	10:00~10:45 2・16・30日 燃烧	10:00~10:45 デトックス	10:00
11:00									11:00
11:30	は★		ハ★★★	肩★ 燃★★★	燃・体★★★ フ★★★★	体★★★ は★		燃・体★★★	11:30
12:00	11:30~12:15 はじめて		11:30~12:15 ハタ	11:30~12:15 6日 肩こり 13日 燃烧 20日 肩こり 27日 燃烧	11:30~12:15 7日 美体幹 14日 燃烧 21日 フロー 28日 美体幹	11:30~12:15 1日 美体幹 8日 燃烧 22日 美体幹 15・29日 はじ	11:30~12:15 溶岩浴	11:30~12:15 17日 美体幹 24日 燃烧	12:00
13:00									13:00
13:30	13:00~13:45 溶岩浴		12:45~13:30 溶岩浴	美・デ★★ 13:00~13:45 6日 美脚 13日 デトックス 20日 美脚 27日 デトックス	12:45~13:30 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 デトックス	13:00~13:45 溶岩浴	13:00
14:00									14:00
14:30	体★★★		燃・体★★★		美・デ★★	ハ★★★		リ★	14:30
15:00	14:30~15:15 美体幹		14:15~15:00 5・12日 燃烧 19・26日 美体幹	14:30~15:15 溶岩浴	14:30~15:15 7・28日 美脚 14・21日 デト	14:30~15:15 ハタ	14:30~15:15 溶岩浴	14:30~15:15 リラックス	15:00
16:00									16:00
16:30	デ★★		デ★★			は・リ★ 体★★★	肩・リ★	美★★	16:30
17:00	16:00~16:45 デトックス		16:00~16:45 溶岩浴	16:00~16:45 デトックス	16:00~16:45 溶岩浴	16:00~16:45 1・8日 はじ 15日 美体幹 22日 リラ 29日 美体幹	16:00~16:45 16・30日 肩こり 2・9・23日 リラ	16:00~16:45 美脚	17:00
18:00									18:00
18:30			は★		ハ★★★	テ★★	燃・体★★★	ア★★	18:30
19:00	フ★★★★		17:30~18:15 はじめて	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 ハタ	17:30~18:15 デトックス	17:30~18:15 2・9・16・23日 燃烧 30日 美体幹	17:30~18:15 【篠崎店限定】 アロマ・リラックス	19:00
19:30	19:00~19:45 ホットフロー		デ★★	リ・は★	肩★		<b>閉館 19:00</b>		19:30
20:00									20:00
20:30	リ★		フ★★★★	美・デ★★	燃・体★★★	常温★★★			20:30
21:00	20:30~21:15 リラックス		20:30~21:15 ホットフロー	20:30~21:15 6・13・27日 美脚 20日 デト	20:30~21:15 7・28日 燃烧 14・21日 美体幹	20:30~21:15 【常温】 月を感じるヨガ			21:00
22:00	<b>閉館時間 22:00</b>								22:00

定休日

・朝ヨガ始めました!

限定で復活!

大好評につき今月も!



- 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。

### ～ 休館日のお知らせ～

いつもご利用ありがとうございます。  
誠に恐れ入りますが、下記の日程につきましてお休みとさせていただきます。  
皆様にはご迷惑をおかけしますが、何卒宜しくお願い申し上げます。

**休館日**

**定休日**

9月3日(月)

毎週火曜日(4・11・18・25日)

アミーダ篠崎店 TEL03-5879-8944