



# あびこ店プログラムスケジュール【7月】



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	曜日
10:00	★ 10:00~10:45 はじめて		★★ 10:00~10:45 7/3.24 美脚 7/10.17.31 さくやIR ハーシック	★★ 10:00~10:45 デトックス	★ 10:00~10:45 肩こり改善	★3 / ★2.5 10:00~10:45 7/13.27 美体幹 7/6.20 ハタ	★ 10:00~10:45 リラックス	10:00
11:00								11:00
12:00	11:30~12:15 溶岩浴		★ 11:30~12:15 7/3.24リラックス 7/10.17.31 さくやIR ビギナー	★2.5 / ★ 11:30~12:15 7/11.18 ハタ 7/4.25 肩こり	11:30~12:15 溶岩浴	★ 11:30~12:15 ※7/27はじめて 7/6.13.20ストレッチ	★★ 11:30~12:15 デトックス	12:00
13:00	★★ 13:00~13:45 7/1.8.15 美脚 7/22.29 山田IR ハーシック		13:00~13:45 溶岩浴	★ 13:00~13:45 ※7/25はじめて 7/4.11.18 ストレッチ	★★★ 13:00~13:45 燃烧	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00
14:00								14:00
15:00	★ 15:00~15:45 7/1.8.15 リラクス 7/22.29 山田IR ビギナー		★★★ 15:00~15:45 美体幹	15:00~15:45 溶岩浴	★ 15:00~15:45 はじめて ※7/5 リラ	★★ 15:00~15:45 デトックス	15:00~15:45 肩こり改善	15:00
16:00								16:00
17:00	16:30~17:15 溶岩浴		16:30~17:15 溶岩浴	★ 16:30~17:15 リラックス	★★ 16:30~17:15 美脚	16:30~17:15 溶岩浴	16:30~17:15 溶岩浴	17:00
18:00	★ 18:00~18:45 肩こり改善		★★ 18:00~18:45 デトックス	18:00~18:45 溶岩浴	18:00~18:45 溶岩浴	★★ 18:00~18:45 7/13.27 美脚 7/6.20 山田IR ハーシック	★2.5 / ★3 18:00~18:45 7/7.28 ハタ 7/14.21 燃烧	18:00
19:00								19:00
20:00	★2.5 / ★3 19:30~20:15 7/1.15.29 ハタ 7/8.22 美体幹		★ 19:30~20:15 肩こり改善	★★★ 19:30~20:15 燃烧 ※7/18 美体幹	★★ 19:30~20:15 デトックス	★ 19:30~20:15 7/6.20 山田IR ビギナー ※7/13はじめて ※7/27 ストレッチ	★ 19:30~20:15 はじめて	20:00
21:00								21:00

定休日

- 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。

●7月はSAKUYA IRと新しくYAMADA IRのオリジナルレッスンが加わります♪

●レッスン内容に変更が出ておりますお間違えないようご注意ください。

●火曜日は定休日です。

