



江古田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
9:30	★		★★	★	★★★	★	★★★	9:30
10:00	10:00~10:45 リラックス		10:00~10:45 デトックス	10:00~10:45 肩こり	10:00~10:45 美体幹	10:00~10:45 はじめて	10:00~10:45 燃烧	10:00
11:00					★★5日のみ美脚			11:00
11:30			11:15~12:00 溶岩浴	11:15~12:00 溶岩浴	★	★★		11:30
12:00	11:45~12:30 燃烧				11:45~12:30 はじめて	11:45~12:30 美脚	11:45~12:30 ★7,28はじめて ★★14,21デトックス	12:00
13:00	13:00~13:45 溶岩浴		13:00~13:45 美体幹	13:00~13:45 美脚	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴		13:00
14:00							14:45~15:30 アロマ溶岩浴	14:00
15:00								15:00
16:00	★ 16:00~16:45 肩こり		★ 16:00~16:45 リラックス	★ 16:00~16:45 はじめて	★★ 16:00~16:45 デトックス	★★★ 16:00~16:45 美体幹	★ 16:00~16:45 アロマリラックス	16:00
17:00						★	★★★.5 17:30~18:15 アロマハタ	17:00
18:00			17:30~18:15 溶岩浴		17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 肩こり	★★★28日のみデトックス	18:00
19:00			★ 19:00~19:45 はじめて	★復活★ 19:30~20:15 アロマストレッチ	★★★ 19:00~19:45 燃烧			19:00
20:00	★★ 19:30~20:15 デトックス							20:00
21:00	★★★ 20:45~21:30 美体幹		★★ 20:30~21:15 美脚	★★ 20:45~21:30 アロマデトックス	★ 20:30~21:15 リラックス			21:00
22:00								22:00

15日(月)
★ 10:00~10:45 肩こり
NEW ★★.5 11:45~12:30 ハタ
13:30~14:15 溶岩浴
★★ 16:00~16:45 デトックス
★ 17:30~18:15 リラックス

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。

★初心者★★中級者★★★上級者

【営業時間】
 平日 9:30 ~ 22:00
 土日祝 9:30 ~ 19:00
 休館日 火曜日

アミーダ江古田店 TEL03-3565-6106

