

# 7月 藤が丘店 レッスンスケジュール

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	
10:00~10:45★1	休館日	10:00~10:45★1	10:00~10:45★2	10:00~10:45★1	10:00~10:45★3	10:00~10:45	
リラックス		ビギナー	美脚	リラックス	燃焼	7.21デト 14.28ハタ	
11:30~12:15		11:30~12:15★2.5	11:30~12:15	11:30~12:15★2	11:30~12:15★1	11:30~12:15★1	
インナーマッスル		美ボディヨガ	溶岩浴	デトックス	はじめて	21 スト 7.14.28肩こり	
13:00~13:45				13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45★2	
溶岩浴		13:30~14:15★2	13:30~14:15★1	溶岩浴	溶岩浴	美脚	
14:30~15:15★1		デトックス	リラックス		14:30~15:15★1		
はじめて		レッスン開始時間ご確認くださいませ。				リラックス	
16:00~16:45★2		15:00~15:45		15:00~15:45		16:00~16:45	
デトックス		溶岩浴	16:00~16:45★1	12.19美尻 5.26骨盤		溶岩浴	
18:00~18:45			17:30~18:15★1		17:30~18:15★1	17:30~18:15★3	
溶岩浴		リラックス	18:00~18:45	溶岩浴	はじめて	デトックス	美体幹
19:15~20:00★2.5		19:00~19:45★2		19:15~20:00★3	19:00~19:45		
ハタ		3.10.24美尻 17.31骨盤	燃焼	溶岩浴			
20:30~21:15★2		20:30~21:15★1	20:30~21:15★2	20:30~21:15★3			
リラックス		3.17.31スト 10.24肩こり	デトックス	美体幹			