



東松戸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	15日(祝/月)
8:45						リ★/テ★★ 8:45~9:30 6日 リラックス 13日 デトックス 20日 リラックス 27日 デトックス		8:45	
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 ベーシック	★ 10:00~10:45 ストレッチ	★★★ 10:15~11:00 6日 美体幹 15日 燃焼 20日 美体幹 27日 燃焼	★★ 10:00~10:45 7日 デトックス 14日 美脚 21日 デトックス 28日 美脚	10:00	★ 10:00~10:45 はじめて
11:00								11:00	
12:00	★★ 11:45~12:30 ハタ		美・燃★★★ フ★★★ 11:45~12:30 3日 美体幹 10日 燃焼 17日 フロー 24日 燃焼 31日 美体幹	★★★ 11:45~12:30 アドバンス	★★ 11:45~12:30 5日 美脚 12日 デトックス 19日 美脚 26日 デトックス	★ 11:30~12:15 6日 ストレッチ 13日 リラックス 20日 ストレッチ 27日 リラックス	★ 11:30~12:15 7日 はじ 14日 リラックス 21日 はじ 28日 リラックス	12:00	★★ 11:30~12:15 美脚
13:00	13:00~13:45 溶岩浴		13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	12:45~13:30 溶岩浴	12:45~13:30 溶岩浴	13:00	12:45~13:30 溶岩浴
14:00						★★ 14:00~14:45 美脚	★ 14:00~14:45 7日 ストレッチ 14日 肩こり 21日 ストレッチ 28日 肩こり	14:00	★★ 14:00~14:45 ハタ
15:00			★ 14:15~15:00 リラックス	★ 14:15~15:00 はじめて				15:00	
16:00	★ 16:00~16:45 リラックス		★ 16:00~16:45 3日 ストレッチ 10日 美脚 17日 ストレッチ 24日 美脚 31日 ストレッチ	肩★ デト★★ 16:00~16:45 4日 肩こり 11日 デトックス 18日 肩こり 25日 デトックス	はじ★ 美脚★★ 15:30~16:15 5日 はじ 12日 美脚 19日 はじ 26日 美脚	ハ★★ 肩★ 16:00~16:45 6日 ハタ 13日 肩こり 20日 ハタ 27日 肩こり	フ★★★ 美・燃★★★ 16:00~16:45 7日 フロー 14日 燃焼 21日 美体幹 28日 燃焼	16:00	★★★ 16:00~16:45 美体幹
17:00								17:00	
18:00	17:30~18:15 溶岩浴		17:30~18:15 溶岩浴	リ★ 脚★★ 17:30~18:15 4日 美脚 11日 リラックス 18日 美脚 25日 リラックス	★★★ 17:30~18:15 5日 美体幹 12日 燃焼 19日 美体幹 26日 燃焼	★★ 17:30~18:15 デトックス	リラ★ イベント 17:30~18:15 28日 イベント	18:00	★ 17:30~18:15 リラックス
19:00	★★★ 19:15~20:00 美体幹		ハ★★ デト★★ 19:00~19:45 3日 ハタ 10日 デトックス 17日 ハタ 24日 デトックス 31日 ハタ	19:00~19:45 溶岩浴	★★ 19:15~20:00 デトックス			19:00	
20:00								20:00	
21:00	★★ 20:30~21:15 デトックス		★ 20:30~21:15 肩こり改善	★★★ 20:30~21:15 燃焼	★ 20:30~21:15 リラックス			21:00	
22:00								22:00	

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。

2nd Anniversary☆☆☆

【営業時間】

平日：9:30~22:00 土曜日：8:15~19:00
日曜・祝日：9:30~19:00 休館日：火曜日

アミーダ東松戸店 TEL047-393-8770