



# 葛西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(月)
8:45						★		8:45	
9:30						8:45~9:30 リラックス		9:30	
10:00	★		★★	★★★	★	★★★	★★★	10:00	★★★
10:30	10:00~10:45 はじめて		10:00~10:45 デトックス	10:00~10:45 美体幹	10:00~10:45 リラックス	10:00~10:45 燃烧 27日HOTフロー	10:00~10:45 美体幹	10:30	10:00~10:45 モーニング Vinyasa
11:00								11:00	
11:30	★★★		★	★	★★	★★	★	11:30	★
12:00	11:30~12:15 燃烧		11:30~12:15 肩こり	11:30~12:15 ベーシック・ ストレッチ	11:30~12:15 【Basic】	11:30~12:15 デトックス 6,27日★美脚	11:30~12:15 リラックス	12:00	11:30~12:15 ベーシック・ ストレッチ
13:00								13:00	
13:30			13:00~13:45 溶岩浴		13:00~13:45 溶岩浴	★	★	13:30	★★★
14:00				14:00~14:45 溶岩浴		13:00~13:45 ベーシック・ストレッチ 6日★はじめて	13:00~13:45 はじめて	14:00	
14:30			★★					14:30	
15:00	14:30~15:15 溶岩浴		14:30~15:15 美脚			14:30~15:15 溶岩浴	14:30~15:15 美脚	15:00	14:30~15:15 溶岩浴
16:00					★★★			16:00	
16:30	★★★			★★	15:30~16:15 燃烧	★★★		16:30	★★
17:00	16:00~16:45 美体幹			16:00~16:45 デトックス		16:00~16:45 HOTフロー 27日★美脚 溶	16:00~16:45 溶岩浴	17:00	16:00~16:45 デトックス
17:30			17:00~17:45 溶岩浴		17:00~17:45 溶岩浴	★	★★★	17:30	★
18:00	17:30~18:15 溶岩浴			17:30~18:15 溶岩浴		17:15~18:00 肩こり	17:15~18:00 燃烧	18:00	17:15~18:00 リラックス
19:00								19:00	
19:30	★★		★★★.5	★★★	★			19:30	
20:00	19:00~19:45 美脚		19:00~19:45 ハタ・ヨーガ 10日★リラックス 31日★デトック	19:00~19:45 燃烧	19:00~19:45 ベーシック・ ストレッチ			20:00	
21:00			★★★	★	★★			21:00	
21:30	★		20:30~21:15 美体幹	20:30~21:15 肩こり	20:30~21:15 デトックス			21:30	
22:00	20:30~21:15 リラックス							22:00	

- 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。
- お時間を過ぎで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  
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15日(月) 祝日営業になります。  
(15日は営業時間が、9:30~19:00(最終受付18:30)となります)  
☆イベントレッスンにつきましては裏面をご覧ください。

### 【AMI-IDA 葛西店 営業時間】

平日/9:30~22:00(最終受付21:30)  
土曜日/8:15~19:00(最終受付18:30)  
日・祝/9:30~19:00(最終受付18:30)



アミーダ葛西店 TEL03-5878-0406