



柏の葉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
				7月4・11・18・25日開催！ ご予約は溶岩カウンターまたはお電話にて承ります。				
9:30							★★.5	9:30
10:00	★ 10:00~10:45 肩こり 1.22/樋口 8.15.29/小沼		★★ 10:00~10:45 美脚 3.10.17/樋口 24/小沼 31/駒木	★★ 10:00~10:45 体幹コンディショニング ¥ 高田	★★ 10:15~11:15 ピラティス 峯岸	★ 10:30~11:15 癒しのバリヨーガ イシガミ	★★.5 10:00~10:45 ハタ・ヨーガ 7.21/駒木 14.28/小沼	10:00
11:00							★ 11:15~12:00 はじめて 7.21/駒木 14.28/小沼	11:00
11:30	★★★ 11:30~12:15 燃焼 1.22/樋口 8.15.29/小沼		★ 11:30~12:15 ストレッチヨーガ 3.10.17/樋口 24/小沼 31/駒木	★★.5 11:30~12:15 ハタ・ヨーガ 4.11.18/樋口 25/小沼		★ 11:45~12:30 リラックス 6/小沼 13.20.27/駒木		11:30
12:00					★★ 12:00~12:45 デトックス 5.12/駒木 19/小沼 26/樋口			12:00
13:00				★★		★★★ 13:00~13:45 美体幹 6/小沼 13.20.27/駒木	12:30~13:15 溶岩浴	13:00
14:00	★★ 14:00~14:45 デトックス 1.8/駒木 15.29/樋口 22/		★★★ 14:15~15:00 美体幹 3.24/駒木 17/樋口 10.31/小沼	★ 14:15~15:00 肩こり 4.11.18/樋口 25/小沼		★ 14:15~15:00 はじめてのフロー イシガミ	★ 15:45~14:30 リラックス 7.21/樋口 14.28/駒木	14:00
15:00		定休日			★★ 15:00~15:45 美脚 5.12/駒木 19/小沼 26/樋口		★★★ 15:00~15:45 ホットフロー 7.21/樋口 14.28/駒木	15:00
16:00	★ 15:30~16:15 ストレッチ 1.8/駒木 22/小沼 15.29/樋口		★ 15:45~16:30 リラックス 3.24/駒木 10.17.31/小沼	15:45~16:30 溶岩浴		15:45~16:30 溶岩浴	16:15~17:00 溶岩浴	16:00
17:00					16:45~17:30 溶岩浴	★ 17:15~18:00 肩こり 6.27/樋口 13.20/小沼		17:00
18:00	17:30~18:15 溶岩浴		17:15~18:00 溶岩浴	17:15~18:00 溶岩浴	★ 18:00~18:45 ストレッチヨーガ 5.12.19/樋口 26/小沼		★ 17:30~18:15 ストレッチヨーガ 7.21/小沼 14.28/樋口	18:00
19:00	★★ 18:45~19:30 癒しのヨーガ 室伏 電磨		★ 18:45~19:30 はじめて 3.17/小沼 10/駒木	★★★ 18:45~19:30 美体幹 4.11/小沼 18.25/駒木		★★ 18:45~19:30 美脚 6.27/樋口 13.20/小沼	★★ 18:45~19:30 デトックス 7.21/小沼 14.28/樋口	19:00
20:00	★★★ 20:00~21:00 パワーヨガ中級 室伏 電磨		★★ 20:15~21:00 デトックス 3.17/小沼 10/駒木	★ 20:15~21:00 リラックス 4.11/小沼 18.25/駒木	★★★ 20:15~21:00 燃焼 5.12.19/樋口 26/小沼			20:00
21:00								21:00
22:00								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。

お知らせ

- ◆ ¥ 【体幹コンディショニング】
有料プログラムとなります。
カルナ会員様 ¥1,000 (税別)
アミーダ会員様 ¥500 (税別)
- ◆ 7/15 (月) 祝日の為、20:00~レッスンは休講となります。

アミーダ柏の葉店 TEL 04-7168-1810

