



君津店プログラムスケジュール【8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	
10:00	★★ 10:00~10:45		★★★ 10:00~10:45	★★★ 10:00~10:45	★ 10:00~10:45	★★ 10:00~10:45	★★ 10:00~10:45	10:00	
10:30	美脚		美体幹	燃烧	リラックス	デトックス	美脚	10:30	
11:00								11:00	
11:30	★ 11:30~12:15							11:30	
12:00	リラックス		溶岩浴	★ 11:45~12:30	★★ 11:45~12:30	★★★ 11:45~12:30	★ 11:45~12:30	12:00	
12:15				はじめて	デトックス	美体幹	肩こり	12:30	
13:00	13:00~13:45		★ 13:00~13:45					13:00	
13:30	溶岩浴		リラックス	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30~14:15	13:30	
14:00				溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	14:00	
14:30								14:30	
15:00	★★ 15:00~15:45	定休日		★★ 15:00~15:45	★★★★ 15:00~15:45	★★ 15:00~15:45	★ 15:00~15:45	15:00	
15:30	デトックス		溶岩浴	美脚	HOTフロー	美脚	リラックス	15:30	
16:00								16:00	
16:30				★★★ 16:45~17:30					16:30
17:00				燃烧	★★ 17:30~18:15	17:30~18:15	17:30~18:15	★★★ 17:30~18:15	17:00
17:30					デトックス	溶岩浴	溶岩浴	美体幹	17:30
18:00	18:00~18:45			★★ 18:00~18:45					18:00
18:30	溶岩浴			美脚					18:30
19:00	★★★ 19:15~20:00			★ 19:15~20:00	19:00~19:45	★2.5 19:00~19:45	★★★ 19:00~19:45	19:00~19:45	19:00
19:30	燃烧			はじめて	溶岩浴	ハタヨガ	燃烧	溶岩浴	19:30
20:00								20:00	
20:30	★ 20:30~21:15		★★ 20:30~21:15	★★★ 20:30~21:15	★ 20:30~21:15	★ 20:30~21:15	★★ 20:30~21:15	20:30	
21:00	肩こり		デトックス	美体幹	はじめて	リラックス	デトックス	21:00	
21:30								21:30	
22:00								22:00	

NEWレッスン紹介

ハタヨガ 瞑想だけでなくヨガの代表的なポーズを取りながら
様々な刺激を身体に与え心と身体のバランスを
調和させていく。月礼拝の動きが入ってきます♪

- 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。

