



駒込プログラムスケジュール【7月】6/27最新



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	7/15(祝月)
	★. 5					★	★★		★. 5
9:30						9:00~9:45 リラックス	9:00~9:45 美脚	9:30	9:00~9:45 ストレッチ
10:00	9:45~10:30 ストレッチ		★★ 10:00~10:45 美脚	★ 10:00~10:45 はじめて	★★ 10:00~10:45 デトックス			10:00	
11:00	★★. 5			11日↑ ★1美活骨盤		★★ 10:30~11:15 デトックス	★ 10:30~11:15 肩こり・ヨーガ	11:00	★★ 10:30~11:15 月・ヨーガ
12:00	11:15~12:00 ハタ・ヨーガ		★ 11:45~12:30 肩こり	★★★ 11:30~12:15 燃焼	★ 11:45~12:30 リラックス		★★★	12:00	★ 12:00~12:45 リラックス
13:00						★ 13:15~14:00 はじめて		13:00	
14:00	13:15~14:00 溶岩浴		★ 14:00~14:45 はじめて				13:30~14:15 溶岩浴	14:00	13:30~14:15 溶岩浴
15:00	★ 14:30~15:15 リラックス							15:00	14:30~15:15 溶岩浴
16:00	★★★ 16:00~16:45 燃焼			★ 16:00~16:45 肩こり	★★ 15:30~16:15 美脚	★★★ 15:45~16:30 燃焼	★. 5 15:45~16:30 ストレッチ	16:00	★ 15:45~16:30 肩こり
17:00			★★ 17:15~18:00 デトックス		16:45~17:30 5日★1.5ストレッチ 12,26日★1肩こり 19日★1はじめて		7日↑ ★1リラックス	17:00	★★★ 17:30~18:15 燃焼
18:00						★ 17:30~18:15 肩こり	★★. 5 17:30~18:15 ハタヨーガ	18:00	
19:00				★★. 5 19:15~20:00 ハタ・ヨーガ					
20:00	★★ 19:30~20:15 美脚	24.31日→ ★1リラックス	★ 19:30~20:15 ビギナー						
21:00	★ 20:45~21:30 肩こり・ヨーガ	★★★	★★★ 20:45~21:30 アドバンス	★. 5 20:30~21:15 ストレッチ	★★ 20:30~21:15 ベーシック				
22:00	22日↑ ★1背中すっきり		↑24.31日 ★3美体幹	25日↑ ★1美活骨盤	↑12.26日 ★1はじめて				

定休日

★特別レッスン★
 ※会員様限定の為、体験の方はご受講いただけません。
 【★1美活骨盤・ヨーガ】 田山 恵梨華
 7/11(木) 10:00~10:45
 【★2月・ヨーガ】 田山 恵梨華
 7/15(月祝) 10:30~11:15
 【★1背中スッキリ・ヨーガ】 遠藤 巡
 7/22(月) 20:45~21:30
 【★1美活骨盤・ヨーガ】 遠藤 巡
 7/25(木) 20:30~21:15

***アロマday**
 7/1(月)
 7/5(金)
 7/10(水)
 7/15(月祝)
 7/20(土)
 7/25(木)

！ご来館時間について！
 レッスン開始、**10分前**
 までのご来館にご協力お
 願い致します。

- 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。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。