



# 久米川店プログラムスケジュール【7月】



	29(月)	月曜日	火	水	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	15(月)
9:30	★	★			★★	★★★★	★★(2.5)	★	★
10:00	10:00~10:45 肩こり	10:00~10:45 スト/骨盤底筋 1.22.29/8			10:00~10:45 デトックス	10:00~10:45 燃焼/美体幹 5.19/12.26	10:00~10:45 ハタ/ハレエ 6.20.27/13	10:00~10:45 はじ/骨盤底筋 7.21.28/14	10:00~10:45 リラックス
11:00	★★	★★			★	★	★	★★	★★
11:30	11:45~12:30 美脚	11:45~12:30 美脚			11:45~12:30 肩こり	11:45~12:30 リラックス	11:45~12:30 スト/美活骨盤 6.13.27/20	11:45~12:30 テト/フラ 7.14.28/21	11:45~12:45 アロハヨガ
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	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴
14:00									
15:00			定休日	定休日					
16:00	★★(2.5)				16:00~16:45 溶岩浴	16:00~16:45 溶岩浴	★	★★★★	★★
16:30	16:00~16:45 ハタ	16:00~16:45 溶岩浴			16:00~16:45 溶岩浴	16:00~16:45 溶岩浴	16:00~16:45 肩こり/キッズ 6.13.20/27	16:00~16:45 燃焼/美体幹 21/7.14 ホットフロー28	16:00~16:45 美脚
17:00		★			★★(2.5)	★	★★	★	★
17:30	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 はじめ			17:30~18:15 ハタ	17:30~18:15 肩こり/美活骨盤 5.12.19/26	17:30~18:15 美脚	17:30~18:15 リラ/ニドラー 7.21.28/14	17:30~18:15 肩こり
19:00	★								
19:30	19:00~19:45 リラックス	19:00~19:45 溶岩浴			19:00~19:45 溶岩浴	19:00~19:45 溶岩浴			
20:00	★	★			★	★★			
20:30	20:30~21:15 YOGA	20:30~21:15 リラックス			20:30~21:15 スト/ニドラー 4.11.18/25	20:30~21:15 デトックス			
21:00									
22:00									

## イベント情報

- アロマDAY●
- アロマモーニング  
4(木)25(木)
- アロマナイト  
8(月)12(金)
- ★1
- ヨガニドラー  
14(日)25(木)
- 骨盤底筋ヨガ  
8(月)14(日)
- 美活骨盤ヨガ  
20(土)26(金)
- kidsヨガ  
27(土)
- ★2
- バレエヨガ  
13(土)
- アロハヨガ  
15(月)
- フラヨガ  
21(日)
- ★4
- ホットフロー

予約数について  
フリー会員様は一度に4コマ。  
スタンダード、ライト会員様は  
一度に2コマまでの予約になります。  
火曜水曜定休日になります。

## 会員の皆様へ

アミーダ久米川店をご利用頂き  
ありがとうございました

心から感謝申し上げます

皆様の毎日がヨガと共にありますように

- 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
- 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。



アミーダ久米川店 TEL042-306-2223

