



前橋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	15日(月) 海の日	曜日
	★ 星野IR	★★	★	★★	★	★	★	★ 星野IR	
10:30 11:00	10:30~11:15 ビギナー	10:30~11:15 美脚	10:30~11:15 はじめて	10:30~11:15 テトックス	10:30~11:15 リラックス	10:30~11:15 リラックス	10:30~11:15 はじめて	10:30~11:15 ビギナー	10:30 11:00
	8・22日 10:30~11:15 はじめて	星野IR 16日 10:30~11:15 パーシク	星野IR 3日 10:30~11:15 ビギナー						30
12:00 30	12:00~12:45 アドバンス	12:00~12:45 リラックス	12:00~12:45 美脚	12:00~12:45 はじめて	12:00~12:45 はじめて	12:00~12:45 美体幹	12:00~12:45 テトックス	12:00~12:45 アドバンス	12:00 30
	8・22日 12:00~12:45 継続	星野IR 16日 12:00~12:45 ビギナー	星野IR 3日 12:00~12:45 パーシク						30
13:00 30	13:15~14:00 溶岩浴	13:15~14:00 溶岩浴	13:15~14:00 溶岩浴	13:15~14:00 溶岩浴	13:30~14:15 溶岩浴	13:15~14:00 溶岩浴	13:15~14:00 溶岩浴	13:15~14:00 溶岩浴	13:00 30
14:00 30	★ 14:30~15:15 はじめて	★★ 14:30~15:15 テトックス			開本IR 14:30~15:15 ビギナー	★★ 14:30~15:15 テトックス	★★ 14:30~15:15 美脚	★ 14:30~15:15 はじめて	14:00 30
16:00 30			★ 16:00~16:45 はじめて	★★★ 16:00~16:45 美体幹	15:45~16:30 パーシク				16:00 30
17:00 30		★				16:30~17:15 溶岩浴	16:30~17:15 溶岩浴	16:30~17:15 溶岩浴	17:00 30
18:00 30	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 リラックス	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 溶岩浴	★★ 18:00~18:45 美脚	★ 18:00~18:45 リラックス	★★ 18:00~18:45 美脚	18:00 30
19:00 30	★★ 19:00~19:45 美脚	★ 19:00~19:45 溶岩浴	★ 19:00~19:45 リラックス	★★ 19:00~19:45 テトックス	★ 19:00~19:45 はじめて	★ 19:30~20:15 はじめて	★★★ 19:30~20:15 継続	★ 19:30~20:15 リラックス	19:00 30
20:00 30	★ 20:30~21:15 リラックス	★★★ 20:30~21:15 美体幹	★★★ 20:30~21:15 継続	★ 20:30~21:15 はじめて	★★ 20:30~21:15 美脚				20:00 30
21:00 30									21:00 30
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。



* 営業時間 *

アミーダ前橋店 TEL027-289-4067

平日 10:00~22:00

土日祝 10:00~21:00