



# 奈良ミナーラ店 プログラムスケジュール【7月】



7/15(月/祝)のみ  
10:30~11:30  
所要時間 1時間

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
30	10:30~11:15 燃焼		10:30~11:15 デトックス	10:30~11:15 はじめて	10:30~11:15 ホットフロー	10:30~11:15 ビギナー	10:30~11:15 肩こり改善	30
11:00								11:00
30								30
12:00	*		***	***		**	**	12:00
30	12:15~13:00 はじめて		12:15~13:00 アドバンス	12:15~13:00 美体幹	12:15~13:00 溶岩浴	12:15~13:00 ベーシック	12:15~13:00 デトックス	30
13:00								13:00
30								30
14:00	14:00~14:45 溶岩浴		13:45~14:30 ビギナー	14:00~14:45 溶岩浴	14:00~14:45 美脚	14:00~14:45 溶岩浴	14:00~14:45 溶岩浴	14:00
30								30
15:00	*							15:00
30	15:30~16:15 ビギナー			*	15:30~16:15 はじめて	***	**	30
16:00			16:00~16:45 溶岩浴	16:00~16:45 リラックス		16:00~16:45 燃焼	16:00~16:45 美脚	16:00
30								30
17:00								17:00
30	17:30~18:15 溶岩浴		*	**x2.5	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 はじめて	17:30~18:15 リラックス	30
18:00			18:00~18:45 肩こり改善	18:00~18:45 ハタ				18:00
30								30
19:00	**				*			19:00
30	19:00~19:45 デトックス		19:15~20:00 溶岩浴	19:15~20:00 溶岩浴	19:00~19:45 肩こり改善			30
20:00								20:00
30	*		***	**	***			30
21:00	20:30~21:15 肩こり改善		20:30~21:15 燃焼	20:30~21:15 デトックス	20:30~21:15 美体幹			21:00
30								30
22:00								22:00

定休日

7/15(月・祝)

\*\*\*

10:30~11:30

1周年☆イベント

太陽礼拝50回

\*

12:15~13:00

はじめて

14:00~14:45

溶岩浴

\*\*\*

16:00~16:45

デトックス

\*

17:30~18:15

肩こり改善

7/19(金)

\*

19:00~19:45

肩こり改善

\*

20:30~21:15

1周年☆イベント

ストレッチ

●レッスン参加の際は、フェイスタオル、水素水(1ℓ以上)、溶岩マット、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。

★初心者 \*\*/\*x2.5中級者 \*\*\*上級者

## 《イベントレッスンのお知らせ》

おかげさまで7月10日オープン1周年を迎えることが出来ます。これもひとえに、会員様方のお力添えとご愛顧の賜物であると、感謝申し上げます。

つきましては、特別イベントレッスンを実施させていただきます。

### 《太陽礼拝50回チャレンジイベント》

7月15日(月・祝) 10:30~11:30 担当: 藤本/岡

### 《ストレッチ・ヨーガイベント》

7月19日(金) 20:30~21:15 担当: 橋野

アミーダ奈良ミナーラ店 TEL0742-32-5585

定休日: 火曜日

営業時間: 平日 10:00~22:00 土日祝 10:00~19:00

