



南流山店7月レッスンスケジュール



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	15日(月)【無休日】
開店	9:30		9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30	9:30
10:00	★		★	★★	★★★	★	★★		★★
10:30	10:00~10:45 肩こり解消		10:00~10:45 リラックス	10:00~10:45 デトックス	10:00~10:45 美体幹	10:00~10:45 はじめて	10:00~10:45 美脚		10:00~10:45 デトックス
11:00									
11:30	★★		★★★	★	★	★★	★★★		★
12:00	11:30~12:15 美脚		11:30~12:15 美体幹	11:30~12:15 はじめて	11:30~12:15 肩こり解消	11:30~12:15 デトックス	11:30~12:15 燃焼		11:30~12:15 リラックス
12:30									
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
13:30									
14:00									
14:30									
15:00									
15:30									
16:00			★★	★★★		★	★		★★★
16:30	16:00~16:45 溶岩浴		16:00~16:45 美脚	16:00~16:45 燃焼	16:00~16:45 溶岩浴	16:00~16:45 リラックス	16:00~16:45 肩こり解消		16:00~16:45 美体幹
17:00									
17:30	★★			★	★	★★★	★★		★★
18:00	17:30~18:15 デトックス		17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 リラックス	17:30~18:15 はじめて	17:30~18:15 美体幹	17:30~18:15 デトックス		17:30~18:15 美脚
18:30									
19:00	★		★★★		★★		閉店19:00	閉店19:00	閉店19:00
19:30	19:00~19:45 肩こり解消		19:00~19:45 燃焼	19:00~19:45 溶岩浴	19:00~19:45 美脚				
20:00									
20:30	★★★		★★	★	★				
21:00	20:30~21:15 アドバンス IR SARA 15日 燃焼に変更		20:30~21:15 デトックス	20:30~21:15 ビギナー IR SARA	20:30~21:15 リラックス				
21:30									
閉店	22:00		22:00	22:00	22:00				22:00

定休日

- 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。



アミーダ南流山店 Tel.04-7138-6915

