



三郷中央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	曜日
9:30	★★	★	★★★	★	★★★	★★	★★	9:30
10:00	10:00~10:45 美脚	10:00~10:45 肩こり	10:00~10:45 燃焼	10:00~10:45 リラックス	10:00~10:45 美体幹	10:00~10:45 デトックス	10:00~10:45 美脚	10:00
11:00							★	11:00
11:30	★	★★★	★★	★★	★	★	11:15~12:00 リラックス	11:30
12:00	11:45~12:30 リラックス	11:45~12:30 美体幹	11:45~12:30 デトックス	11:45~12:30 美脚	11:45~12:30 はじめて	11:45~12:30 肩こり		12:00
13:00							12:30~13:15 溶岩浴	13:00
13:30	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			★	★★★			13:45~14:30 燃焼	14:00
14:30			14:15~15:00 はじめて	14:15~15:00 美体幹			★	14:30
15:00							15:00~15:45 肩こり	15:00
15:30	★★★	★	★★	★	★★★	★		15:30
16:00	15:45~16:30 燃焼	15:45~16:30 リラックス	15:45~16:30 美脚	15:45~16:30 肩こり	15:45~16:30 ハタヨーガ	15:45~16:30 はじめて	★★	16:00
16:30							16:15~17:00 デトックス	16:30
17:00	17:00~17:45 溶岩浴	17:00~17:45 溶岩浴	17:00~17:45 溶岩浴	17:00~17:45 溶岩浴	17:00~17:45 溶岩浴	17:00~17:45 溶岩浴	★★★	17:00
17:30							17:30~18:15 ハタヨーガ	17:30
18:00	★	★★★	★	★★	★★	★★★		18:00
18:30	18:15~19:00 はじめて	18:15~19:00 燃焼	18:15~19:00 肩こり	18:15~19:00 デトックス	18:15~19:00 美脚	18:15~19:00 美体幹	★	18:30
19:00							18:45~19:30 はじめて	19:00
19:30	★★	★★	★★★	★	★★★	★		19:30
20:00	19:30~20:15 デトックス	19:30~20:15 美脚	19:30~20:15 美体幹	19:30~20:15 はじめて	19:30~20:15 燃焼	19:30~20:15 リラックス		20:00
21:00								21:00
21:30	★★★	★★	★	★★★	★	★★		21:30
22:00	20:45~21:30 ハタヨーガ	20:45~21:30 デトックス	20:45~21:30 リラックス	20:45~21:30 燃焼	20:45~21:30 肩こり	20:45~21:30 美脚		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。

*** 臨時休館のお知らせ ***
7/9(火) 臨時休館となります。

*** 祝日営業のお知らせ ***
7/15(月)は日曜日と同じ営業時間・
レッスン時間となります。
7/27(土)は最後のレッスンが
休講となります。



アミーダ三郷中央店 TEL048-960-0148