



三郷中央店プログラムスケジュール【8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 デトックス	10:00~10:45 リラックス	10:00~10:45 燃焼	10:00~10:45 肩こり	10:00~10:45 美体幹	10:00~10:45 はじめて	10:00~10:45 燃焼	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 美体幹	11:45~12:30 美脚	11:45~12:30 はじめて	11:45~12:30 燃焼	11:45~12:30 リラックス	11:45~12:30 デトックス		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 美脚	14:00
14:30			14:15~15:00 ハタヨーガ	14:15~15:00 リラックス			*	14:30
15:00							15:00~15:45 肩こり	15:00
15:30	*	★★★	★★	★★	*	★★★		15:30
16:00	15:45~16:30 リラックス	15:45~16:30 美体幹	15:45~16:30 デトックス	15:45~16:30 美脚	15:45~16:30 はじめて	15:45~16:30 燃焼	★★★	16:00
16:30							16:15~17:00 美体幹	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 はじめて	17:30
18:00	★★	*	★★★	*	★★	*		18:00
18:30	18:15~19:00 美脚	18:15~19:00 肩こり	18:15~19:00 美体幹	18:15~19:00 はじめて	18:15~19:00 デトックス	18:15~19:00 リラックス	★★	18:30
19:00							18:45~19:30 デトックス	19:00
19:30	*	★★★	★★	★★	★★★	★★★		19:30
20:00	19:30~20:15 はじめて	19:30~20:15 燃焼	19:30~20:15 美脚	19:30~20:15 デトックス	19:30~20:15 ハタヨーガ	19:30~20:15 美体幹		20:00
20:30							3	20:30
21:00	★★★	★★	*	★★★	*	★★		21:00
21:30	20:45~21:30 燃焼	20:45~21:30 デトックス	20:45~21:30 リラックス	20:45~21:30 美体幹	20:45~21:30 肩こり	20:45~21:30 美脚		21:30
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。

*** 臨時休館のお知らせ ***

8/12(月)~8/15(木)

臨時休館となります。

*** 祝日営業のお知らせ ***

8/24(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