



# アミーダイオン六日町店9月スケジュール



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	16・23 (祝日)	曜日
9:30	★	★★		★★	★	★★	★	★	9:30
10:00	10:00~10:45 リラックス	10:00~10:45 美脚		10:00~10:45 デトックスB	10:00~10:45 はじめて	10:00~10:45 美脚	10:00~10:45 肩こり解消 15日 リラ	10:00~10:45 はじめて	10:00
11:00									11:00
11:30		★		★★		★	★★★	★★	11:30
12:00	11:45~12:30 溶岩浴	11:45~12:30 肩こり解消 24日 溶岩浴		11:45~12:30 美脚	11:45~12:30 溶岩浴	11:30~12:15 リラックス	11:30~12:15 燃焼	11:30~12:15 デトックスA	12:00
13:00									13:00
13:30	★★★				★				13:30
14:00	13:30~14:15 燃焼	13:30~14:15 溶岩浴 24日 肩こり		13:30~14:15 溶岩浴	13:30~14:15 リラックス				14:00
14:30		★				★★	★	★★2.5	14:30
15:00	15:00~15:45 溶岩浴	15:00~15:45 美体幹		★	15:00~15:45 はじめて	15:00~15:45 溶岩浴	14:15~15:00 デトックスB	14:15~15:00 はじめて 16日 HATA 23日 美脚	15:00
16:00									16:00
16:30									16:30
17:00	★★				★★	★	★★2.5	★★★	17:00
17:30	16:45~17:30 デトックスB	16:45~17:30 溶岩浴		16:45~17:30 溶岩浴	16:45~17:30 美脚	17:00~17:45 はじめて	17:00~17:45 HATA 1・15日 デトA	17:00~17:45 燃焼 16日 23日 美体幹	17:30
18:00									18:00
18:30	★	★★		★★★	★				18:30
19:00	18:30~19:15 リラックス	18:30~19:15 デトックスA		18:30~19:15 美体幹	18:30~19:15 肩こり解消 27日 溶岩浴				19:00
20:00	★★	★		★	★★★				20:00
20:30	20:00~20:45 美脚	20:00~20:45 はじめて		20:00~20:45 リラックス	20:00~20:45 燃焼				20:30
21:00									21:00
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。
- ※「デトA」胸開きバージョン、「デトB」捻じりバージョン。

