



向ヶ丘遊園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	15日(月)
9:30								9:30	
10:00	★ 10:00~10:30 45 ピギナー		★★ 10:00~10:30 45 ベーシック	★★★ 10:00~10:45 燃焼	★ 10:00~10:45 はじ	★★ 10:00~10:45 美脚	★★★ 10:00~10:45 美体幹	10:00	★★★ 10:00~10:45 燃焼
11:00								11:00	
11:30	★★ 11:30~12:00 15 ベーシック		★★★ 11:30~12:00 15 アドバンス			★ 11:30~12:15 リラックス	★★ 11:30~12:15 デトックス	11:30	★ 11:30~12:15 肩こり
12:00								12:00	
13:00	13:00~13:45 30 溶岩浴		13:00~13:45 30 溶岩浴	13:00~13:45 30 溶岩浴	13:00~13:45 30 溶岩浴	13:00~13:45 30 溶岩浴	13:00~13:45 30 溶岩浴	13:00	13:00~13:45 30 溶岩浴
14:00								14:00	
14:30	★★★ 14:30~15:00 30 美体幹		★ 14:30~15:00 30 リラックス	★★ 14:30~15:00 30 美脚	★★★.5 14:30~15:00 30 ハタ			14:30	
15:00								15:00	
16:00	16:00~16:45 30 溶岩浴		16:00~16:45 30 溶岩浴	16:00~16:45 30 溶岩浴	16:00~16:45 30 溶岩浴	★★★ 16:00~16:45 30 燃焼	★ 16:00~16:45 30 肩こり	16:00	★★ 16:00~16:45 30 美脚
17:00								17:00	
17:30	★ 17:30~18:00 30 はじ		★★ 17:30~18:00 30 美脚	★ 17:30~18:00 30 リラックス	★★★ 17:30~18:00 30 美体幹	★.5 17:30~18:30 30 イベント 美姿勢	★★★.5 17:30~18:00 30 ハタ	17:30	★ 17:30~18:00 30 リラックス
18:00								18:00	
19:00	★★ 19:00~19:30 30 デトックス		★ 19:00~19:30 30 肩こり	★★★ 19:00~19:30 30 美体幹	★★ 19:00~19:30 30 美脚			19:00	
20:00								20:00	
20:30	★.5 20:30~21:00 30 イベント 美姿勢		★★★ 20:30~21:00 30 燃焼	★★ 20:30~21:00 30 デトックス	★ 20:30~21:00 30 リラックス			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。

