



# 武蔵新城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    | 7/15(月)              |
|-------|----------------------|-----|----------------------|----------------------|----------------------|---|----------------------|-------|----------------------|
| 9:30  | ★2.5                 |     | ★★★                  | ★★                   | ★★★                  | ★   | ★★                   | 9:30  | ★2.5                 |
| 10:00 | 10:00~10:45<br>ハタ    |     | 10:00~10:45<br>美体幹   | 10:00~10:45<br>美脚    | 10:00~10:45<br>燃焼    | 10:00~10:45<br>肩こり                          | 10:00~10:45<br>ベーシック | 10:00 | 10:00~10:45<br>ハタ    |
| 11:00 |                      |     |                      |                      |                      |   |                      | 11:00 |                      |
| 11:30 | ★                    |     |                      | ★★★                  | ★                    | ★★  | ★★★                  | 11:30 | ★                    |
| 12:00 | 11:30~12:15<br>リラックス |     | 11:30~12:15<br>溶岩浴   | 11:30~12:15<br>燃焼    | 11:30~12:15<br>はじめて  | 11:30~12:15<br>美脚                           | 11:30~12:15<br>アドバンス | 12:00 | 11:30~12:15<br>リラックス |
| 13:00 |                      |     | ★★                   |                      |                      |   |                      | 13:00 |                      |
| 13:30 | 13:00~13:45<br>溶岩浴   |     | 13:00~13:45<br>デトックス |                      |                      | 13:00~13:45<br>美体幹                          | 13:00~13:45<br>溶岩浴   | 13:30 | 13:00~13:45<br>溶岩浴   |
| 14:00 |                      |     |                      |                      |                      |   |                      | 14:00 |                      |
| 14:30 |                      |     |                      |                      | ★★                   |   | ★                    | 14:30 | ★★                   |
| 15:00 |                      |     |                      | 14:30~15:15<br>溶岩浴   | 14:30~15:15<br>美脚    | 14:30~15:15<br>溶岩浴                          | 14:30~15:15<br>リラックス | 15:00 | 14:30~15:15<br>デトックス |
| 16:00 | ★★                   |     | ★                    | ★★★                  |                      | ★★  | ★★★                  | 16:00 |                      |
| 16:30 | 16:00~16:45<br>美脚    |     | 16:00~16:45<br>はじめて  | 16:00~16:45<br>美体幹   | 16:00~16:45<br>溶岩浴   | 16:00~16:45<br>デトックス                        | 16:00~16:45<br>燃焼    | 16:30 | 16:00~16:45<br>溶岩浴   |
| 17:00 |                      |     |                      |                      |                      |   |                      | 17:00 |                      |
| 17:30 |                      |     | ★★★                  |                      | ★                    | ★2.5  | ★★                   | 17:30 | ★★ <b>特別レッスン</b>     |
| 18:00 | 17:30~18:15<br>溶岩浴   |     | 17:30~18:15<br>燃焼    | 17:30~18:15<br>溶岩浴   | 17:30~18:15<br>リラックス | 17:30~18:15<br>ハタ                           | 17:30~18:15<br>デトックス | 18:00 | 17:30~18:15<br>美尻    |
| 19:00 | ★                    |     |                      | ★★                   |                      |   |                      | 19:00 |                      |
| 19:30 | 19:00~19:45<br>肩こり   |     | 19:00~19:45<br>溶岩浴   | 19:00~19:45<br>デトックス | 19:00~19:45<br>溶岩浴   | 7/6(土)17:30~18:15<br>ハタ⇒美脚<br>変更となります★★     |                      | 19:30 |                      |
| 20:00 |                      |     |                      |                      |                      |   |                      | 20:00 |                      |
| 20:30 | ★★★                  |     | ★★                   | ★                    | ★2.5                 |   |                      | 20:30 |                      |
| 21:00 | 20:30~21:15<br>燃焼    |     | 20:30~21:15<br>美脚    | 20:30~21:15<br>はじめて  | 20:30~21:15<br>ハタ    | 7/12(金)20:30~21:15<br>ハタ⇒デトックス<br>変更となります☆☆ |                      | 21:00 |                      |
| 22:00 |                      |     |                      |                      |                      |   |                      | 22:00 |                      |

★初心者 ★★中級者 ★2.5中級者~上級者 ★★★上級者

- レッスン参加の際は、溶岩マット、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。
- 7/15(月)は特別レッスンを行いますのでプログラム内容に変更がございます。
- 7/6(土)・7/12(金) ハタヨーガのレッスンに変更がございます。

アミーダ武蔵新城店 TEL044-789-9907



|          |            |
|----------|------------|
| 【 営業時間 】 |            |
| 平日       | 9:30~22:00 |
| 土日祝      | 9:30~19:00 |
| 休館日：火曜日  |            |