



# 7月西小山店レッスンプログラム



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 (月祝)
8:00						★★★★ 8:00~8:45 ホットフロー・ ヨーガ			★★★
8:30							★★ 8:30~9:15 デトックス		8:30~9:15 美体幹
9:00									
9:30	*		*	★★. 5	★★★★	*			
10:00	9:30~10:15 肩こり		9:30~10:15 リラックス	9:30~10:15 ハタ・ヨーガ	9:30~10:15 美体幹	9:30~10:15 肩こり	★★★		9:30
10:30							★★★ 10:00~10:45 燃焼		10:00~10:45 肩こり
11:00	10:45~11:30 溶岩浴		★★ 11:00~11:45 美脚	*	*	11:00~11:45 溶岩浴			11:00
11:30	★★						11:30~12:15 溶岩浴		11:30~12:15 溶岩浴
12:00	12:00~12:45 デトックス					★★			12:00
12:30			12:15~13:00 溶岩浴	12:15~13:00 溶岩浴	12:15~13:00 溶岩浴	12:15~13:00 美脚	★★★		12:15~13:00 美脚
13:00							12:45~13:30 美体幹		12:45~13:30 美脚
13:30									
14:00	★★★ 14:00~14:45 美体幹		★★	*		*	13:45~14:30 リラックス	*	14:00
14:30			14:30~15:15 デトックス	14:15~15:00 はじめて			14:15~15:00 肩こり		14:15~15:00 リラックス
15:00									
15:30	*								
16:00	15:30~16:15 リラックス・ヨーガ 8日のみ はじめて・ヨーガ			★★★	★★	15:15~16:00 溶岩浴	15:45~16:30 溶岩浴		15:45~16:30 溶岩浴
16:30			16:30~17:15 ベーシック ストレッチ・ ヨーガ	16:00~16:45 燃焼	16:15~17:00 美脚	16:30~17:15 燃焼			★★. 5
17:00							★ 17:00~17:45 ベーシック・ ストレッチヨーガ 28日のみ リラックス・ヨーガ		17:00~17:45 ハタ・ヨーガ
17:30	17:30~18:15 溶岩浴			17:30~18:15 溶岩浴		*			
18:00			18:00~18:45 溶岩浴		17:45~18:30 溶岩浴	18:00~18:45 はじめて	★★		18:00
18:30	★★. 5						18:30~19:15 美脚		18:30~19:15 ベーシック ストレッチ・ヨーガ
19:00	19:00~19:45 ハタ・ヨーガ		★★★★ 19:30~20:15 ホットフロー・ ヨーガ	*	19:00~19:45 肩こり				
19:30						★★			
20:00	*					20:30~21:15 デトックス			
20:30	20:30~21:15 ベーシック ストレッチ・ ヨーガ		*	★★★					
21:00			21:00~21:45 肩こり	21:00~21:45 美体幹					
21:30									
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。
- お時間を過ぎで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。

