



# 2year ANNIVERSARY



曜日	7/4(木)	7/7(日)	7/14(日)	7/19(金)	7/21(日)	7/22(月)	7/25(木)	曜日
8:00								
8:30		**	***.5					
9:00		8:30~9:15 デトックス	8:30~9:15 RINAの 桃尻♡ヨーガ		8:00~9:15 RINA&YUIの 77回太陽礼拝			
9:30	***.5			***		**	***.5	
10:00	9:30~10:15 ハタ・ヨーガ	***.5	*	9:30~10:15 美体幹	*	9:30~10:15 AIRIの オハ♡YOGA	9:30~10:15 ハタ・ヨーガ	
10:30		10:00~10:45 MINAMIの POWER YOGA	10:00~10:45 肩こり		10:00~10:45 リラックス			
11:00	*			*			*	
11:30	11:00~11:45 ベーシック ストレッチ・ヨーガ			11:00~11:45 リラックス		10:45~11:30 溶岩浴	11:00~11:45 ベーシック ストレッチ・ヨーガ	
12:00		11:30~12:15 溶岩浴	11:30~12:15 溶岩浴		11:30~12:15 溶岩浴	*		
12:30	12:15~13:00 溶岩浴	***	***	12:15~13:00 溶岩浴	***	12:00~12:45 肩こり	12:15~13:00 溶岩浴	
13:00		12:45~13:30 美体幹	12:45~13:30 美体幹		12:45~13:30 美体幹			
14:00	*	*	*		*	***	*	
14:30	14:15~15:00 はじめて	14:15~15:00 肩こり	14:15~15:00 肩こり		14:15~15:00 肩こり	14:00~14:45 美体幹	14:15~15:00 はじめて	
15:00						*		
16:00	***			*		15:30~16:15 リラックス	***	
16:30	16:00~16:45 燃烧	15:45~16:30 溶岩浴	15:45~16:30 溶岩浴	16:15~17:00 美脚	*		16:00~16:45 燃烧	
17:00		*	*		*			
17:30	17:30~18:15 溶岩浴	17:00~17:45 ベーシック ストレッチ・ヨーガ	17:00~17:45 ベーシック ストレッチ・ヨーガ		17:00~17:45 ベーシック ストレッチ・ヨーガ			
18:00				17:45~18:30 溶岩浴		17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 溶岩浴	
19:00		**	**		**			
19:30	*.5	18:30~19:15 美脚	18:30~19:15 美脚	*	18:30~19:15 美脚	***.5	*.5	
20:00	19:30~20:15 AIRIの お腹スッキリヨーガ			19:30~20:15 デトックス		19:00~19:45 ハタ・ヨーガ	19:30~20:15 RINAの 美活骨盤ヨーガ	
21:00	***			*		*	***	
21:30	21:00~21:45 美体幹			20:30~21:15 YUIのキャンドル ヨーガ		20:30~21:15 ベーシック ストレッチ・ ヨーガ	21:00~21:45 美体幹	
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  
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。



アミーダ西小山店 TEL03-6421-5083