




西荻窪プログラムスケジュール【7月】



| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 | 曜日 |
|-------|----------------------|-----|---------------------------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|---|-------|
| 9:00 | | | | | | | | 9:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 10:00 | ** | | * | *** | * | ** | | 10:00 |
| 30 | 10:00~10:45 デトックス | | 10:00~10:45 はじめて | 10:00~10:45 燃焼 | 10:00~10:45 肩コリ・ヨガ | 10:00~10:45 デトックス | 10:00~10:45 美脚 | 10:00 |
| 11:00 | | | | | | | 21日イベントDAY | 11:00 |
| 30 | *** | | ** | * | ** | * | *** | 30 |
| 12:00 | 11:30~12:15 燃焼 | | 11:30~12:15 美脚 | 11:30~12:15 リラックス | 11:30~12:15 デトックス | 11:30~12:15 リラックス | 11:30~12:15 美体幹 | 12:00 |
| 30 | | | | 11.25日アロマDAY | | | | 30 |
| 13:00 | 13:00~13:45 溶岩浴 | | 13:00~13:45 溶岩浴 | 13:00~13:45 溶岩浴 | 13:00~13:45 溶岩浴 | 13:00~13:45 溶岩浴 | 13:00~13:45 溶岩浴 | 13:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 14:00 | * | | * | | ** | | * | 14:00 |
| 30 | 14:30~15:15 はじめて | | 14:30~15:15 リラックス | | 14:30~15:15 美脚 | | 14:30~15:15 はじめて | 30 |
| 15:00 | | | | | | | | 15:00 |
| 30 | | | | | | | | 30 |
| 16:00 | **5 | | | | | ** | ** | 16:00 |
| 30 | 16:00~16:45 ハタ | | 16:00~16:45 溶岩浴 | 16:00~16:45 溶岩浴 | 16:00~16:45 溶岩浴 | 16:00~16:45 美脚 | 16:00~16:45 デトックス | 16:00 |
| 17:00 | | | 10.24日アロマDAY | | 5.19日アロマDAY | | 14日イベントDAY | 17:00 |
| 30 | | | ** | **5 | * | ** | *** | 30 |
| 18:00 | 17:30~18:15 溶岩浴 | | 17:30~18:15 デトックス | 17:30~18:15 ハタ | 17:30~18:15 リラックス | 17:30~18:15 美体幹 | 7日・21日 17:30~18:15 燃焼 | 18:00 |
| ... | | | 31日イベントDAY | ※18日→美脚 | | | 14日・28日 17:30~18:15 HOTフロー (★4) | ... |
| 19:00 | *** | | *** | お時間のお間違いにご注意ください | | | | 19:00 |
| 30 | 19:00~19:45 美体幹 | | 3日・17日・31日 19:00~19:45 燃焼 | *** | ** | 19:15~20:00 美脚 | | 30 |
| 20:00 | | | 10日・24日 19:00~19:45 HOTフロー (★4) | | 19:15~20:00 美脚 | | | 20:00 |
| 30 | * | | * | ** | *** | 12.26日イベントDAY | | 30 |
| 21:00 | 20:30~21:15 リラックス | | 20:30~21:15 肩コリ・ヨガ | 20:30~21:15 デトックス | 20:30~21:15 燃焼 | | | 21:00 |
| 30 | 1.29日アロマDAY | | | | | | | 30 |
| 22:00 | | | | | | |  | 22:00 |

定休日

<注意事項>

- レッスン参加の際は、フェイスタオル、お水(1ℓ以上)をお持ち下さい。
 - 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時間前までとなりますのでお気を付けください。
 - 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のでご了承ください。
 - ご自身も周りのお客様も気持ちよく過ごせるよう、ルールを守ってレッスンにご参加下さい。
- 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。
- 都合により、やむを得ずレッスンや担当者を変更になる場合がございます。

7/15日(月)祝日は土曜日のレッスン内容で行います。

お間違いの無いようご注意ください。

～特別レッスンのお知らせ～

骨盤コンディショニングヨガ: 7/12(金) 21(日) 26(金)

太陽礼拝スペシャル: 7/14(日) 31(水)

アロマリラックス: 7/1(月) 11(木) 25(木) 29(月)

◆ご予約はWeb、またはお電話にて承ります

アミーダ西荻窪店 TEL 03-6913-5144

営業時間: 平日 9:30~22:00 土日祝 9:30~19:00

定休日: 毎週火曜日 ヨガで心も身体もポカポカな毎日♪