



西新宿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&15祝日	日曜日
開店	9:30		9:30	9:30	9:30	9:30	9:30
10:00	★		★★★	★	★★★	★★	★★
10:30	10:00~10:45 リラックス		10:00~10:45 燃焼	10:00~10:45 はじめて	10:00~10:45 美体幹	10:00~10:45 ベーシック (ゆうこIR)	10:00~10:45 デトックス
11:00						15→デトックス	
11:30	★★★		★★	★★	★	★★★	★★☆
12:00	11:30~12:15 美体幹		11:30~12:15 美脚	11:30~12:15 デトックス	11:30~12:15 肩こり解消	11:30~12:15 アドヴァンス (ゆうこIR)	11:30~12:15 ハタ
13:00						15→リラックス	
13:30	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
14:00							
14:30			★★★★ NEW	★ NEW	★★★		
15:00			14:30~15:15 ホットフロー	14:30~15:15 ストレッチ	14:30~15:15 燃焼		
16:00	★ NEW			★	★★	★★☆	★★★★ NEW
16:30	16:00~16:45 ストレッチ		16:00~16:45 溶岩浴	16:00~16:45 リラックス	16:00~16:45 デトックス	16:00~16:45 ハタ	16:00~16:45 ホットフロー
17:00	8日→リラックス						7日→燃焼
17:30			★			★★	★
18:00	17:30~18:15 溶岩浴		17:30~18:15 はじめて	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 美脚	17:30~18:15 肩こり解消
19:00						閉店19:00	閉店19:00
19:30	★★		★★★	★	★★	【新クラス導入のお知らせ】 ストレッチ・ヨガ★ 担当：石井IR ホットフロー・ヨガ★★★★ 担当：うららIR 静と動、二つのアプローチで しなやかボディを目指しましょう！ 皆様のご参加をお待ちしております♪	
20:00	19:30~20:15 デトックス		19:30~20:15 美体幹	19:15~20:00 肩こり解消	19:15~20:00 美脚		
20:30	★★★★ NEW		★	★★★	★★☆		
21:00	20:45~21:30 ホットフロー		20:45~21:30 リラックス	20:30~21:15 燃焼	20:30~21:15 ハタ		
閉店	22:00		22:00	22:00	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)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。
- 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。

今月も皆様のご来館をスタッフ一同心よりお待ちしております！！

アミーダ西新宿店 TEL03-6300-5140

