



大倉山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(5日)	土曜日	日曜日	15日(月)	12・19・26(金)	曜日
9:00									9:00~9:45	9:00
9:30									はじめて★	9:30
10:00	10:00~10:45		10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45		10:00
30	1日美脚 デトックス★★		燃焼★★★	肩こり★	はじめて★	13日デトックス 美脚★★	7日ビギナー はじめて★	デトックス★★		30
11:00									10:30~11:15	11:00
30	11:30~12:15		11:30~12:15	11:30~12:15	11:30~12:15	11:30~12:15	11:30~12:15	11:30~12:15	燃焼★★★	30
12:00	溶岩浴		はじめて★	溶岩浴	美体幹★★★	燃焼★★★	7日ベーシック デトックス★★	溶岩浴	12:00~13:30	12:00
30				IRオリジナル					溶岩浴	30
13:00	13:00~13:45		13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45	13:00~13:45		29日燃焼 美体幹★★★
30			溶岩浴	ベーシック★★	溶岩浴	溶岩浴	美体幹★★★	リラックス★	アロマ溶岩浴 開催♪	30
14:00				IRオリジナル						14:00
30				14:30~15:15						30
15:00				ビギナー★						15:00
30										30
16:00	16:00~16:45		16:00~16:45		16:00~16:45	16:00~16:45	16:00~16:45	16:00~16:45	16:00~16:45	16:00
30	1・22デトックス 美脚★★		リラックス★		燃焼★★★	肩こり★	溶岩浴	肩こり★	美体幹★★★	30
17:00										17:00
30	17:30~18:15		17:30~18:15	17:30~18:15	17:30~18:15	17:30~18:15	17:30~18:15	17:30~18:15	17:30~18:15	30
18:00	肩こり★		溶岩浴	燃焼★★★	溶岩浴	デトックス★★	リラックス★	美体幹★★★	リラックス★	18:00
30					IRオリジナル				IRオリジナル	30
19:00	19:00~19:45		19:00~19:45	19:00~19:45	19:00~19:45				19:00~19:45	19:00
30	溶岩浴		肩こり★	溶岩浴	ベーシック★★				ベーシック★★	30
20:00					IRオリジナル NEW!				IRオリジナル NEW!	20:00
30	20:30~21:15		20:30~21:15	20:30~21:15	20:30~21:15				20:30~21:15	30
21:00	燃焼★★★		10.17日ベーシック デトックス★★	リラックス★	アドバンス★★★				アドバンス★★★	21:00
30										30
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)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予告なく変更になる場合がございます。

詳しくは当スタジオまでお問合せ下さい。

アミーダ大倉山店 TEL045-633-4735

★初心者 ★★中級者 ★★★上級者

お知らせ♪

12日、19日、26日金曜日は朝9時から
レッスンをを行います！
(5日は通常通りです)
皆さんで朝活でヨガをしましょう
(^▽^)/
12時から13時半までの溶岩浴は
アロマを焚きます★

