



流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	土曜日	日曜日	曜日
9:30	★2.5		★★	*	★★★	★★		9:30
10:00	9:45~10:30 ハタ		9:45~10:30 美脚	9:45~10:30 はじめて	9:45~10:30 美体幹	9:00~9:45 デトックス	9:45~10:30 リラックス	10:00
11:00						★★★		11:00
11:30	★★★		*	★★	*	10:45~11:30 美体幹	★★★★	11:30
12:00	11:30~12:15 燃烧		11:30~12:15 はじめて	11:30~12:15 デトックス	11:30~12:15 リラックス		11:15~12:00 HOTフロー	12:00
13:00						12:15~13:00 溶岩浴	*	13:00
13:30	12:45~13:30 溶岩浴		12:45~13:30 溶岩浴	12:45~13:30 溶岩浴	12:45~13:30 溶岩浴		13:00~13:45 肩こり	13:30
14:00			*	★★	★★★	13:45~14:30 はじめて		14:00
14:30	* 14:30~15:15 リラックス		14:00~14:45 肩こり	14:00~14:45 美脚	14:00~14:45 燃烧		★★	14:30
15:00			★★	★★★	*	★★★	14:30~15:15 美脚	15:00
16:00			15:30~16:15 デトックス	15:30~16:15 美体幹	15:30~16:15 はじめて	15:15~16:00 燃烧	★★	16:00
17:00	16:30~17:15 溶岩浴					16:45~17:30 溶岩浴	16:00~16:45 デトックス	17:00
18:00	★★						★★★	18:00
18:30	17:45~18:30 デトックス		18:00~18:45 溶岩浴	18:00~18:45 溶岩浴	18:00~18:45 溶岩浴	17:30~18:15 美体幹		18:30
19:00	★★★		★★★★	* NEW	★★	18:15~19:00 肩こり		19:00
19:30	19:15~20:00 美体幹		19:15~20:00 HOTフロー	19:15~20:00 ベーシック ストレッチ	19:15~20:00 デトックス	★★		19:30
20:00						19:30~20:15 美脚		20:00
21:00	* 20:30~21:15 肩こり		*	★★★	★2.5			21:00
22:00			20:30~21:15 リラックス	20:30~21:15 燃烧	20:30~21:15 ハタ			22:00

定休日

流山店は皆様のおかげで3周年🎉
これからも楽しいレッスン
お届けしていきます!!

7月特別レッスン♪
美尻ヨガ★2(45分)
4日(木) 11:30~ ・ 13日(土) 20:30~
21日(日) 14:30~ ・ 26日(金) 20:30~

7月アロマDAY♪
1日中スタジオでアロマをたきます。
香りを楽しみながら、
レッスン・溶岩浴をご利用ください♪
5日(金)・10日(水)・15日(月)・21日(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
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。
- 15(月) 祝日は日曜レッスンになります。



AMI-IDA