



# 流山店プログラムスケジュール【8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
9:00						★★	*	9:00
9:30	★★★		*	*	*2.5	9:00~9:45 デトックス	9:00~9:45 リラックス	9:30
10:00	9:45~10:30 燃烧		9:45~10:30 肩こり	9:45~10:30 リラックス	9:45~10:30 ハタ		★★	10:00
10:30						★★★	10:15~11:00 美脚	10:30
11:00	★★		★★	★★★	*	10:45~11:30 燃烧	★★★★	11:00
11:30	11:30~12:15 デトックス		11:30~12:15 美脚	11:30~12:15 美体幹	11:30~12:15 はじめて		11:30~12:15 HOTフロー	11:30
12:00						12:15~13:00 溶岩浴		12:00
12:30	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			12:30
13:00						*		13:00
14:00		*			★★	13:45~14:30 はじめて	★★	14:00
14:30	★★		14:00~14:45 リラックス	*1.5 NEW 14:30~15:15 ベーシック ストレッチ	14:00~14:45 デトックス		14:30~15:15 デトックス	14:30
15:00	14:30~15:15 美脚		★★		★★★	*2.5 15:15~16:00 ハタ		15:00
15:30			15:30~16:15 デトックス		15:30~16:15 美体幹		16:00~16:45 はじめて	15:30
16:00	16:30~17:15 溶岩浴					16:45~17:30 溶岩浴	★★★	16:00
17:00							17:30~18:15 美体幹	17:00
17:30	*					★★		17:30
18:00	17:45~18:30 リラックス		18:00~18:45 溶岩浴	18:00~18:45 溶岩浴	18:00~18:45 溶岩浴			18:00
18:30						18:15~19:00 美脚		18:30
19:00	★★★		★★★★	*	*			19:00
19:30	19:15~20:00 美体幹		19:15~20:00 HOTフロー	19:15~20:00 肩こり	19:15~20:00 リラックス	*		19:30
20:00						19:30~20:15 肩こり		20:00
20:30	*2.5		*	★★	★★★			20:30
21:00	20:30~21:15 ハタ		20:30~21:15 はじめて	20:30~21:15 デトックス	20:30~21:15 燃烧			21:00
21:30								21:30
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。AMI-IDA
- 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。
- 12(月) 祝日は日曜レッスンになります。

## 8月特別レッスン♪

美活骨盤ヨガ★1(45分)

8日(木) 19:15~・11日(日) 9:00~  
23日(金) 11:30~・31日(土) 13:45~

## 8月アロマDAY♪

4日(日)・8日(木)・17日(土)・26日(月)



アミーダ流山おたかの森店

TEL 04-7193-8830