



おゆみ野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
10:00								10:00
30	★	★	★★	★★★	★★★★	★	★★	30
11:00	10:30~11:15 ピギナー	10:30~11:15 はじめて	10:30~11:15 ベーシック	10:30~11:15 燃焼	10:30~11:15 ホットフロー	10:30~11:15 はじめて	10:30~11:15 デトックス	11:00
30	12日・26日はじめて			1日 HOT	2日・16日 燃焼			30
12:00	★★★★	★★★	★★★★	★	★	★★★★	★	12:00
30	11:45~12:30 アドバンス	11:45~12:30 デトックス	11:45~12:30 美体幹	11:45~12:30 肩こり	11:45~12:30 リラククス	12:00~12:45 燃焼	12:00~12:45 肩こり	30
13:00	12日HOT 26日美体幹				16日 はじめて			13:00
30	★★★	★★★★	★	★★	★★★★	★★	★★★★	30
14:00	13:00~13:45 美脚	13:00~13:45 美体幹	13:00~13:45 はじめて	13:15~14:00 ベーシック	13:15~14:00 アドバンス	13:15~14:00 美脚	13:15~14:00 美体幹	14:00
30					16日 リラ			30
15:00	★	★★			★		★★	15:00
30	14:30~15:15 溶岩浴	14:30~15:15 美脚	14:30~15:15 溶岩浴	14:30~15:15 溶岩浴	14:30~15:15 ピギナー	14:30~15:15 溶岩浴	14:30~15:15 美脚	30
16:00					16日 デト			16:00
30								30
17:00	★		★★	★★★★		★★★★		17:00
30	17:15~18:00 リラククス	17:15~18:00 溶岩浴	17:15~18:00 美脚	17:15~18:00 美体幹	17:15~18:00 溶岩浴	17:00~17:45 美体幹	17:00~17:45 溶岩	30
18:00	★★	★	★★	★	★★	★	★★★	18:00
30	18:30~19:15 デトックス	18:30~19:15 肩こり	18:30~19:15 ハタヨガ	18:30~19:15 はじめて	18:30~19:15 美脚	18:15~19:00 肩こり	18:15~19:00 燃焼	30
19:00								19:00
30	★	★★★★	★	★★	★★★★	★★	★	30
20:00	19:45~20:30 肩こり	19:45~20:30 燃焼	19:45~20:30 リラククス	19:45~20:30 デトックス	19:45~20:30 美体幹	19:30~20:15 デトックス	19:30~20:15 リラククス	20:00
30								30
21:00								21:00

- 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変更になる場合がございます。

アミーダおゆみ野店  
TEL043-308-5386

