



# おゆみ野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
10:00								10:00
30	★	★	★★	★★	★★	★★★★	★	30
11:00	10:30~11:15 ビギナー	10:30~11:15 肩こり	10:30~11:15 ベーシック	10:30~11:15 美脚	10:30~11:15 デトックス	10:30~11:15 燃焼	10:30~11:15 はじめて	11:00
	22日:リラ							
30	★★★★	★★	★★★★	★	★	★	★25	30
12:00	11:45~12:30 アドバンス	11:45~12:30 美脚	11:45~12:30 燃焼	11:45~12:30 はじめて	11:45~12:30 リラックス	12:00~12:45 はじめて	12:00~12:45 ハタヨガ	12:00
	22日:燃焼						21日:美体幹	30
30	★★	★★★★	★				★★	30
13:00	13:00~13:45 デトックス	13:00~13:45 美体幹	13:00~13:45 肩こり	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 デトックス	13:00
30				★★	★★★★			30
14:00								14:00
30	★	★			★		★	30
15:00	14:30~15:15 リラックス	14:30~15:15 はじめて	14:30~15:15 溶岩浴	14:30~15:15 溶岩浴	14:30~15:15 ビギナー	14:30~15:15 溶岩浴	14:30~15:15 肩こり	15:00
	22日:はじめて							
30								30
16:00								16:00
30								30
17:00			★	★★		★★	★★	17:00
30	17:15~18:00 溶岩浴	17:15~18:00 溶岩浴	17:15~18:00 はじめて	17:15~18:00 美体幹	17:15~18:00 溶岩浴	17:00~17:45 デトックス	17:00~17:45 美体幹	30
18:00								18:00
30	★★★★	★	★25	★★	★★	★	★★	30
19:00	18:30~19:15 美体幹	18:30~19:15 肩こり	18:30~19:15 ハタヨガ	18:30~19:15 デトックス	18:30~19:15 美脚	18:15~19:00 リラックス	18:15~19:00 美脚	19:00
			24日:美体幹					
30	★★	★★★★	★	★	★★★★	★★★★		30
20:00	19:45~20:30 美脚	19:45~20:30 燃焼	19:45~20:30 リラックス	19:45~20:30 肩こり	19:45~20:30 美体幹	19:30~20:15 美体幹	19:30~20:15 溶岩浴	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