

	9/16(水)	9/17(木)	9/18(金)	9/19(土)	9/20(日)	9/21(月)	9/22(火)	9/23(水)	9/24(木)	9/25(金)	9/26(土)	9/27(日)	9/28(月)	9/29(火)	9/30(水)
8:00	営業時間 9:30 ~19:00	営業時間 9:30 ~19:00	営業時間 12:30 ~22:00	営業時間 9:30 ~19:00	営業時間 9:30 ~19:00	営業時間 9:30 ~19:00		営業時間 9:30 ~19:00	営業時間 12:30 ~22:00	営業時間 12:30 ~22:00	営業時間 9:30 ~19:00	営業時間 9:30 ~19:00	営業時間 12:30 ~22:00		営業時間 9:30 ~19:00
9:30															
10:00	★★	★		★★★★	★★★	★		★★★★			★★★★	★★			★
10:00~10:45	美脚	10:00~10:45 肩こり		10:00~10:45 美体幹	10:00~10:45 ハタ	10:00~10:45 はじめて		10:00~10:45 燃焼			10:00~10:45 HOTフロー	10:00~10:45 デトックス			10:00~10:45 リラックス
11:00	★	★★★★		★★	★	★★★★		★			★	★			★★
11:30~12:15	リラックス	11:30~12:15 燃焼		11:30~12:15 デトックス	11:30~12:15 リラックス	11:30~12:15 美体幹		11:30~12:15 はじめて			11:30~12:15 美活骨盤	11:30~12:15 はじめて			11:30~12:15 美脚
12:30															
13:00	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴		13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 デトックス	13:00~13:45 肩こり	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴		13:00~13:45 溶岩浴
14:00	★★★★		★	★				★	★★★★	★★			★★★★		★★
14:30~15:15	アドバンス		14:30~15:15 肩こり	14:30~15:15 リラックス				14:30~15:15 ピギナー	14:30~15:15 美体幹	14:30~15:15 美脚			14:30~15:15 ハタ		14:30~15:15 ベーシック
15:30	★	★★	★★★★	★★	★★	★		★★			★★★★	★★★★	★		★★★★
16:00~16:45	ピギナー	16:00~16:45 デトックス	16:00~16:45 美体幹	16:00~16:45 ベーシック	16:00~16:45 美脚	16:00~16:45 リラックス		16:00~16:45 ベーシック	16:00~17:30 溶岩浴 出入り自由	16:00~17:30 溶岩浴 出入り自由	16:00~16:45 アドバンス	16:00~16:45 美体幹	16:00~16:45 美活骨盤		16:00~16:45 アドバンス
17:00	★★★★	★	★★★★	★★★★	★★★★	★★		★★			★★	★			★
17:30~18:15	ハタ	17:30~18:15 はじめて	17:30~18:15 溶岩浴	17:30~18:15 アドバンス	17:30~18:15 燃焼	17:30~18:15 デトックス		17:30~18:15 美脚			17:30~18:15 ベーシック	17:30~18:15 リラックス	17:30~18:15 溶岩浴		17:30~18:15 美活骨盤
18:30			★★						★	★			★★★★		
19:00			19:00~19:45 デトックス						19:00~19:45 肩こり	19:00~19:45 リラックス			19:00~19:45 燃焼		
20:00			★						★★★★	★★			★★		
20:30~21:15	リラックス		20:30~21:15 リラックス					20:30~21:15 ハタ	20:30~21:15 デトックス				20:30~21:15 美脚		
21:30															
22:00															

定休日

定休日

- ◆キャンセルはレッスンの1時間前までとなっております。
- ◆レッスンの2時間前までにお食事を済ませることをお勧めします。
- ◆都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。
- ◆レッスン参加の際はタオル、お水(1,000ml以上)をお持ちください。
- ◆レッスン中の私語及びレッスン中の途中退回はご遠慮下さい。
- ◆お時間を過ぎた入室はできません。

AMI-IDA アミーダ篠崎店 TEL03-5879-8944

9月の営業が引き続き短縮営業となります。お時間のお間違いにご注意ください。
営業縮小などご迷惑をおかけしていますが、ご理解のほど何卒宜しくお願い致します。