

	10/16(金)	10/17(土)	10/18(日)	10/19(月)	10/20(火)	10/21(水)	10/22(木)	10/23(金)	10/24(土)	10/25(日)	10/26(月)	10/27(火)	10/28(水)	10/29(木)	10/30(金)	10/31(土)
8:00	営業時間 9:30 ~22:30	営業時間 9:30 ~19:00	営業時間 9:30 ~19:00	営業時間 9:30 ~22:30		営業時間 9:30 ~22:30	営業時間 9:30 ~22:30	営業時間 9:30 ~22:30	営業時間 9:30 ~19:00	営業時間 9:30 ~19:00	営業時間 9:30 ~22:30		営業時間 9:30 ~22:30	営業時間 9:30 ~22:30	営業時間 9:30 ~22:30	営業時間 9:30 ~19:00
9:00																
9:30	★★★★	★★	★★★★	★★★★		★	★	★	★★	★	★★		★★★★	★	★★	★
10:00	10:00~ 10:45 美体幹	10:00~ 10:45 デトックス	10:00~ 10:45 燃焼	10:00~ 10:45 アドバンス		10:00~ 10:45 ビギナー	10:00~ 10:45 リラックス	10:00~ 10:45 ビギナー	10:00~ 10:45 美脚	10:00~ 10:45 美活骨盤	10:00~ 10:45 ベーシック		10:00~ 10:45 アドバンス	10:00~ 10:45 はじめて	10:00~ 10:45 美脚	10:00~ 10:45 リラックス
10:30																
11:00	★	★	★	★★		★★★★	★★	★★	★	★★.5	★		★★	★★	★	★★
11:30	11:30~ 12:15 はじめて	11:30~ 12:15 リラックス	11:30~ 12:15 肩こり	11:30~ 12:15 ベーシック		11:30~ 12:15 アドバンス	11:30~ 12:15 美脚	11:30~ 12:15 ベーシック	11:30~ 12:15 はじめて	11:30~ 12:15 ハタ	11:30~ 12:15 ビギナー		11:30~ 12:15 ベーシック	11:30~ 12:15 デトックス	11:30~ 12:15 肩こり	11:30~ 12:15 デトックス
12:00																
12:30			12:30~ 13:15 溶岩浴							12:30~ 13:15 溶岩浴						
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~ 14:30 溶岩浴 出入り自由		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~ 14:30 溶岩浴 出入り自由
13:30																
14:00				★★		★★		★			★★★★		★			
14:30				14:30~ 15:15 美脚		14:30~ 15:15 デトックス		14:30~ 15:15 リラックス			14:30~ 15:15 燃焼		14:30~ 15:15 リラックス			
15:00																
15:30																
16:00	16:00~ 17:30 溶岩浴 出入り自由	16:00~ 16:45 はじめて	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 デトックス	16:00~ 16:45 燃焼	16:00~ 16:45 ビギナー	16:00~ 16:45 ビギナー	16:00~ 17:30 溶岩浴 出入り自由		16:00~ 16:45 美体幹	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 美脚
16:30		★★	★★					★★	★★★★	★			★★			★★
17:00		17:30~ 18:15 美脚	17:30~ 18:15 アドバンス					17:30~ 18:15 溶岩浴	17:30~ 18:15 リラックス	17:30~ 18:15 ベーシック						17:30~ 18:15 美体幹
17:30																
18:00																
18:30																
19:00	★★.5			★		★★	★★★★	★			★★★★		★★★★	★★	★★	
19:30	19:00~ 19:45 ハタ			19:00~ 19:45 リラックス		19:00~ 19:45 美脚	19:00~ 19:45 燃焼	19:00~ 19:45 美活骨盤			19:00~ 19:45 美体幹		19:00~ 19:45 燃焼	19:00~ 19:45 美脚	19:00~ 19:45 デトックス	
20:00																
20:30	★			★★★★		★	★★	★★★★			★		★	★	★★★★	
21:00	20:30~ 21:15 リラックス			20:30~ 21:15 燃焼		20:30~ 21:15 肩こり	20:30~ 21:15 デトックス	20:30~ 21:15 美体幹			20:30~ 21:15 はじめて		20:30~ 21:15 美活骨盤	20:30~ 21:15 リラックス	20:30~ 21:15 燃焼	
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席はご遠慮下さい。
- ◆お時間を過ぎての入室はできません。



アミーダ篠崎店 TEL03-5879-894