



多摩平の森店プログラムスケジュール【7月】改



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
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30	*** 10:30~11:15 美体幹	** 10:30~11:15 ベーシック マキコ	* 10:30~11:15 リラックス	* 10:30~11:15 ビギナー マキコ	** 10:30~11:15 デトックス	* 10:30~11:15 肩凝り	** 10:30~11:15 美脚	30
11:00		↑30日デトックス					↑21.28日 ベーシックあゆみ	30
12:00	12:00~12:45 溶岩浴	* 12:00~12:45 ビギナー マキコ	12:00~12:45 溶岩浴	*** 12:00~12:45 アドバンス マキコ	* 12:00~12:45 はじめて	** 12:00~12:45 デトックス	* 12:00~12:45 肩凝り	12:00
13:00		↑30日肩凝り					↑21.28日 ビギナーあゆみ	30
14:00	* 13:30~14:15 リラックス	13:30~14:15 溶岩浴	*** 13:30~14:15 燃焼	13:30~14:15 溶岩浴	13:30~14:15 溶岩浴	13:30~14:15 溶岩浴	13:30~14:15 溶岩浴	14:00
15:00						** 15:00~15:45 美脚	* 15:00~15:45 はじめて	30
16:00	** 16:00~16:45 デトックス	*** 16:00~16:45 燃焼	* 16:00~16:45 はじめて	** 16:00~16:45 美脚	* 16:00~16:45 リラックス	↑13日HIP-UP イベントレッスン	*** 16:30~17:15 美体幹	16:00
17:00						16:30~17:15 溶岩浴	16:30~17:15 美体幹	30
18:00	17:30~18:15 溶岩浴	* 17:30~18:15 はじめて	17:30~18:15 溶岩浴	*** 17:30~18:15 燃焼	17:30~18:15 溶岩浴	* 18:00~18:45 はじめて	** 18:00~18:45 デトックス	18:00
19:00	* 19:00~19:45 肩凝り	19:00~19:45 溶岩浴	** 19:00~19:45 美脚	19:00~19:45 溶岩浴	*** 19:00~19:45 美体幹		↑14日 ベーシックあゆみ	30
20:00						19:30~20:15 美体幹	19:30~20:15 リラックス	30
21:00	*** 20:30~21:15 燃焼	** 20:30~21:15 美脚	*** 20:30~21:15 美体幹	* 20:30~21:15 リラックス	** 20:30~21:15 デトックス		↑14日 ビギナーあゆみ	30
22:00					↑5日HIP-UP イベントレッスン			30

- 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。

【お詫び】
 土日祝日の最終レッスンの時間が、
 6月までと同じく19:30~になりました。
 度重なる変更となり、ご迷惑をおかけし大変申し訳
 ございません。
 ・7月15日(祝)は土曜日のレッスンになります。
 ★HIP-UPイベントレッスン
 5日(金)20:30~21:15
 13日(土)15:00~15:45



【営業時間】
 平日 10:00~22:
 土日祝 10:00~21