



# 辻堂店プログラムスケジュール【7月】



オープン  
1周年!

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	15日(月)	21日(日)
10:00								10:00		
30	★★	★★★	★	★★	★	★	★★★	30	★★	★★
11:00	10:30~11:15 美脚	10:30~11:15 美体幹	10:30~11:15 肩こり改善	10:30~11:15 デトックス	10:30~11:15 リラックス	10:30~11:15 はじめて	10:30~11:15 燃烧	11:00	10:30~11:15 美脚	10:30~11:15 特別レッスン 美尻
30								30		
12:00	★	★	★★			★★(2.5)	★	12:00	★	★
30	12:00~13:15 ベーシック ストレッチ	12:00~12:45 はじめて	12:00~12:45 デトックス	12:00~12:45 溶岩浴	12:00~12:45 溶岩浴	12:00~12:45 ハタ	12:00~12:45 リラックス	30	12:00~12:45 ベーシック ストレッチ	12:00~12:45 スペシャル リラックス
13:00				★★★	★★		★★	13:00		★★★
30	13:15~14:00 溶岩浴	13:15~14:00 溶岩浴	13:15~14:00 溶岩浴	13:15~14:00 美体幹	13:15~14:00 美脚	13:15~14:00 溶岩浴	13:15~14:00 デトックス	30	13:15~14:00 溶岩浴	13:15~14:15 特別レッスン ガイヤソー
14:00								14:00		
30	★★★	★★/★★(2.5)		★	★			30	★★★	
15:00	14:30~15:15 燃烧	14:30~15:15 9,23日 ハタ 2,16,30日 美脚		14:30~15:15 肩こり改善	14:30~15:15 12日ベーシックストレッチ 5,19,26日 はじめて			15:00	14:30~15:15 燃烧	
30								30		
16:00								16:00		
30	★		★★★	★★	★★★	★		30		
17:00	16:30~17:15 リラックス		16:30~17:15 美体幹	16:30~17:15 美脚	16:30~17:15 燃烧	16:30~17:15 肩こり改善	16:30~17:15 溶岩浴	17:00	16:30~17:15 溶岩浴	16:30~17:15 溶岩浴
30								30		
18:00		★			★★	★★★	★★	18:00	★	★★(2.5)
30	18:00~18:45 溶岩浴	18:00~18:45 リラックス	18:00~18:45 溶岩浴	18:00~18:45 溶岩浴	18:00~18:45 デトックス	18:00~18:45 美体幹	18:00~18:45 美脚	30	18:00~18:45 リラックス	18:00~19:00 特別レッスン Sun&Moon
19:00								19:00		
30	★★		★	★★★★				30		
20:00	19:15~20:00 デトックス	19:15~20:00 溶岩浴	19:15~20:00 31日ベーシックストレッチ 3,10,17,24日 はじめて	19:15~20:00 ホットフロー	19:15~20:00 溶岩浴			20:00		
30	★★(2.5)	★★	★★★	★	★			30		
21:00	20:30~21:15 ハタ	20:30~21:15 デトックス	20:30~21:15 燃烧	20:30~21:15 リラックス	20:30~21:15 肩こり改善			21:00		
30								30		
22:00								22:00		

- レッスンの開始時間にはお着替えを済ませスタジオに入る準備をお願いします。
- 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。
- スタジオはインストラクターがレッスンの15分前に開放いたします。  
開放するまではスタジオ前でお待ちください。
- レッスンの際は**お水(1リットル)** **フェイスタオル** **マット**をお持ちください。
- 途中退出の場合は再入場をお断りしています。
- スタジオ内での私語はご遠慮ください。

アミーダLuz湘南辻堂店 TEL0466-53-9447

営業時間 平日10:00~22:00 土日祝10:00~20:00

