



わらび店プログラムスケジュール【8月】



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日12日(月)	日曜日	曜日			
営業	10:00~22:00		9:30~22:00	9:30~21:00	9:30~22:00	9:30~17:30	9:30~17:30	営業			
9:30			***	**5	**	**	*	9:30			
10:00			10:00~10:45 美体幹ヨガ	10:00~10:45 ハタヨガ	10:00~10:45 美脚ヨガ	10:00~10:45 美脚ヨガ	10:00~10:45 肩こりヨガ	10:00			
10:30	* 10:30~11:15 肩こりヨガ							10:30			
11:00								11:00			
11:30		*			*	*.5	***	11:30			
12:00	11:45~12:30 溶岩浴		11:30~12:15 はじめてヨガ	11:30~12:15 溶岩浴	11:30~12:15 リラックスヨガ	11:30~12:15 ストレッチヨガ	11:30~12:15 美体幹ヨガ	12:00			
12:30						24日 骨盤		12:30			
13:00			<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>8/13 (火) ~ 8/16 (金)</p> <p>お盆休みとさせていただきます。 ご迷惑をお掛け致しますが 宜しくお願い致します。</p> </div>			12:45~13:30 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00			
13:30										13:30	
14:00											14:00
14:30									*	**5	14:30
15:00						14:30~15:15 はじめてヨガ	14:30~15:15 ハタヨガ	15:00			
15:30								15:30			
16:00	*** 16:00~16:45 美体幹ヨガ		** 15:30~16:15 デトックスヨガ			*** 16:00~16:45 燃焼ヨガ	* 16:00~16:45 リラックスヨガ	16:00			
16:30						31日 39回太陽礼拝		16:30			
17:00								17:00			
17:30								17:30			
18:00	18:00~18:45 溶岩浴		17:45~18:30 溶岩浴	*.5 18:00~18:45 ストレッチヨガ	* 17:45~18:30 肩こりヨガ			18:00			
18:30						<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>★アロマDAY★ 4日(日) 8日(木) 19日(月) 23日(金)</p> <p>★アロマキャンドルDAY★ 31日(土)</p> </div>			18:30		
19:00	*.5 19:15~20:00 ストレッチヨガ			** 19:30~20:15 デトックスヨガ	19:00~19:45 溶岩浴						19:00
19:30											19:30
20:00											20:00
20:30	** 20:30~21:15 美脚ヨガ		* 20:15~21:00 リラックスヨガ		*** 20:30~21:15 燃焼ヨガ			20:30			
21:00								21:00			
21:30								21:30			
22:00								22:00			

定休日

- 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
(溶岩浴のお時間は出入り自由です)
- 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。
- 祝日は短縮営業になります



アミーダわらび店 TEL048-430-7095

水素水ご利用のお知らせ
お時間によっては、入口のドアの施錠をしている場合がございますので、お手数ですが、ご来店前にご連絡いただきます様、ご協力をお願い致します。

特別レッスンのお知らせ

8/24 (土) 11:30~12:15 (45分)

→★1.5 骨盤ビューティーヨガ

8/31 (土) 16:00~17:15 (75分)

→★2 39回太陽礼拝