



# わらび店プログラムスケジュール【7月】



曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日 (15日祝)	日曜日	曜日
営業	9:30~22:00		9:30~22:00	9:15~22:00	9:30~22:00	9:30~19:00	9:00~19:00	営業
9:30							***	9:30
10:00	*.5 10:00~10:45 ストレッチヨガ 29日 骨盤		*** 10:00~10:45 燃焼ヨガ	* 9:45~10:30 リラックスヨガ	** 10:00~10:45 美脚ヨガ	***.5 10:00~10:45 ハタヨガ	*** 9:30~10:15 燃焼ヨガ	10:00
11:00	** 11:30~12:15 デトックスヨガ			** 11:15~12:00 美脚ヨガ	* 11:30~12:15 肩こりヨガ	* 11:30~12:15 はじめてヨガ	* 11:00~11:45 肩こりヨガ	11:00
12:00			11:30~12:15 溶岩浴					12:00
13:00	13:00~13:45 溶岩浴			12:45~13:30 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴		12:30~13:15 溶岩浴	13:00
14:00		*	14:00~14:45 はじめてヨガ				14:00~14:45 溶岩浴	14:00
15:00		***			** 15:00~15:45 デトックスヨガ			15:00
16:00	** 16:00~16:45 美脚ヨガ	*** 15:30~16:15 美体幹ヨガ	*.5 16:00~16:45 ストレッチヨガ			*** 15:30~16:15 美体幹ヨガ	*.5 15:30~16:15 ストレッチヨガ	16:00
17:00					16:30~17:15 溶岩浴			17:00
18:00	17:30~18:15 溶岩浴		17:45~18:30 溶岩浴	17:30~18:15 溶岩浴	* 17:45~18:30 リラックスヨガ	* 17:00~17:45 リラックスヨガ	** 17:00~17:45 デトックスヨガ	18:00
19:00	*** 19:00~19:45 燃焼ヨガ	** 19:00~19:45 デトックスヨガ	* 19:00~19:45 肩こりヨガ		19:15~20:00 溶岩浴			19:00
20:00								20:00
21:00	* 20:30~21:15 リラックスヨガ	*.5 20:30~21:15 ストレッチヨガ	***.5 20:30~21:15 ハタヨガ	*** 20:30~21:15 美体幹ヨガ				21:00
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  
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

☆アロマDAY☆

1日(月)・10日(水)  
14日(日)・25日(木)

☆アロマキャンドルDAY☆

5日(金)・20日(土)