

八潮店レッスンスケジュール【7月】

今月の休館日

営業時間8:30~23:00

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
8:30	★★★	★★	★	★	★★★	★★★★	★	8:30
9:00	8:45~9:30 美体幹	8:45~9:30 デトックス	8:45~9:30 リラックス	8:45~9:30 肩こり	8:45~9:30 燃焼	8:45~9:30 HOTフロー	8:45~9:30 ストレッチ	9:00
10:00	★★	★	★×2.5	★★★★	★★	★	★★★	10:00
10:30	10:00~10:45 美脚	10:00~10:45 リラックス	10:00~10:45 ハタヨガ	10:00~10:45 HOTフロー	10:00~10:45 デトックス	10:00~10:45 はじめて	10:00~10:45 美体幹	10:30
11:00	★	★	★★	★×2.5	★	★★	★★	11:00
11:30	11:15~12:00 肩こり	11:15~12:00 燃焼	11:15~12:00 美脚	11:15~12:00 ハタヨガ	11:15~12:00 リラックス	11:15~12:00 デトックス	11:15~12:00 美脚	11:30
12:00								12:00
12:30	12:30~13:15 溶岩浴	12:30~13:15 溶岩浴	12:30~13:15 溶岩浴	12:30~13:15 溶岩浴	12:30~13:15 溶岩浴	12:30~13:15 溶岩浴	12:30~13:15 溶岩浴	12:30
13:00								13:00
14:00								14:00
15:00	★	★	★★★	★	★★	★	★	15:00
15:30	14:45~15:30 リラックス	14:45~15:30 ストレッチ	14:45~15:30 燃焼	14:45~15:30 ストレッチ	14:45~15:30 デトックス	14:45~15:30 肩こり	14:45~15:30 リラックス	15:30
16:00	★×2.5	★★★★	★	★★	★★★	★★★	★★	16:00
16:30	16:00~16:45 ハタヨガ	16:00~16:45 HOTフロー	16:00~16:45 はじめて	16:00~16:45 美脚	16:00~16:45 美体幹	16:00~16:45 燃焼	16:00~16:45 デトックス	16:30
17:00								17:00
17:30	17:15~18:00 溶岩浴	17:15~18:00 溶岩浴	17:15~18:00 溶岩浴	17:15~18:00 溶岩浴	17:15~18:00 溶岩浴	17:15~18:00 溶岩浴	17:15~18:00 溶岩浴	17:30
18:00								18:00
19:00	★★★★	★★★	★★	★	★	★×2.5	★	19:00
19:30	18:45~19:30 HOTフロー	18:45~19:30 美体幹	18:45~19:30 デトックス	18:45~19:30 リラックス	18:45~19:30 はじめて	18:45~19:30 ハタヨガ	18:45~19:30 肩こり	19:30
20:00	★★	★	★★★★		★★	★	★★★	20:00
20:30	20:00~20:45 デトックス	20:00~20:45 はじめて	20:00~20:45 HOTフロー	20:00~20:45 溶岩浴	20:00~20:45 美脚	20:00~20:45 リラックス	20:00~20:45 燃焼	20:30
21:00	★	★×2.5	★	★★★	★★★	★★		21:00
21:30	21:15~22:00 ストレッチ	21:15~22:00 ハタヨガ	21:15~22:00 リラックス	21:15~22:00 美体幹	21:15~22:00 燃焼	21:15~22:00 デトックス		21:30
22:00								22:00

アミーダ八潮店 TEL048-951-5618

