



# アミーダ四街道店7月



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	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45	10:00~10:45 肩こり	10:00~10:45	10:00~10:45 リラックス	10:00~10:45 デトックス	10:00
30	ベーシック	リラックス	美脚		ベーシック			26日デトックス
	15日デトックス	2日はじめて	31日デトックス					
11:00								11:00
30	*		*		*			30
12:00	11:30~12:15 リラックス	★★★	11:30~12:15	★★	11:30~12:15	★★	*	12:00
		11:45~12:30 燃焼	ビギナー	11:45~12:30 デトックス	はじめて	11:45~12:30	11:45~12:30 はじめて	
30			3日はじめて		26日リラックス	美脚		30
						13.27日デトックス		
13:00	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00~13:45 溶岩浴	13:00
30								30
14:00	★★	★★	★★★	*	★★	★★★	★★	14:00
30	14:15~15:00 美脚	14:15~15:00 デトックス	14:15~15:00 美体幹	14:15~15:00 はじめて	14:15~15:00 デトックス	14:15~15:00 燃焼	14:15~15:00 美脚	30
15:00								15:00
30								30
16:00						16:00~16:45 溶岩浴	16:00~16:45 溶岩浴	16:00
30	16:30~17:15 溶岩浴	16:30~17:15 溶岩浴	16:30~17:15 溶岩浴	16:30~17:15 溶岩浴	16:30~17:15 溶岩浴			30
17:00								17:00
30						★★	*	30
18:00	★★★	*	*	★★	★★★	17:30~18:15 デトックス	17:30~18:15 リラックス	18:00
30	18:00~18:45 燃焼	18:00~18:45 肩こり	18:00~18:45 リラックス	18:00~18:45 美脚	18:00~18:45 燃焼			30
19:00						*	★★★	19:00
30	*	★★★	★★	★★★	*	19:00~19:45 肩こり	19:00~19:45 美体幹	30
20:00	19:30~20:15 はじめて	19:30~20:15 美体幹	19:30~20:15 デトックス	19:30~20:15 アドバンス	19:30~20:15 リラックス			20:00
30			31日美脚					30
22:00								22:00

- 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。

アミーダ四街道店 TEL043-310-6883

