四谷三丁目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	日曜日	7/15(海の日)
9:30	★★★	定休日	★	★★	★★5	★	★ 9:30～10:15 リラックス	★ 9:30～10:15 肩こり
10:00	10:00～10:45 美体幹		10:00～10:45 ベーシックストレッチ	10:00～10:45 美脚	10:00～10:45 ハタ・ヨーガ	10:00～10:45 はじめて	★★ 11:00～11:45 美脚	★★★★ 11:00～11:45 ホットフロー
30	★		★★5	★	★	★★★★		
11:00	11:45～12:30 リラックス		11:45～12:30 ハタ・ヨーガ	11:45～12:30 肩こり	11:45～12:30 リラックス	11:45～12:30 ホットフロー	★★★ 12:30～13:15 燃焼	★ 12:30～13:15 ベーシックストレッチ
12:00	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	13:45～14:30 溶岩浴	13:45～14:30 溶岩浴
30	★ 14:15～15:00 肩こり		★★ 14:15～15:00 デトックス	★ 14:15～15:00 リラックス	★ 14:15～15:00 ベーシックストレッチ	★★★ 14:15～15:00 燃焼	★★ 15:00～15:45 デトックス	★★★ 15:00～15:45 燃焼
13:00	★★ 16:00～16:45 美脚		★ 16:00～16:45 リラックス	★★5 16:00～16:45 ハタ・ヨーガ	★★ 16:00～16:45 デトックス	★ 16:00～16:45 肩こり	★ 16:30～17:15 リラックス	★ 16:30～17:15 はじめて
30	17:30～18:15 溶岩浴		17:30～18:15 溶岩浴	17:30～18:15 溶岩浴	17:30～18:15 溶岩浴	17:30～18:15 溶岩浴	★★★ 18:00～18:45 美体幹	★★ 18:00～18:45 美脚
14:00	★★ 19:00～19:45 デトックス		★ 19:00～19:45 肩こり	★ 19:00～19:45 ベーシックストレッチ	★★★ 19:00～19:45 燃焼	★★ 19:00～19:45 美脚	★ 19:30～20:15 ベーシックストレッチ	★ 19:30～20:15 リラックス
15:00	★ 20:30～21:15 リラックス		★★★ 20:30～21:15 美体幹	4日リラックス ★★ 20:30～21:15 デトックス	★ 20:30～21:15 はじめて	★ 20:30～21:15 リラックス		
30								
16:00								
30								
17:00								
30								
18:00								
30								
19:00								
30								
20:00								
30								
21:00								
30								
22:00								

●キャンセルはレッスンの**1時間前**までとなります。
●レッスンは記載の時間通り開始いたします。
●**時間を過ぎての入室はできません。**
●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。

＊営業時間＊
平日・土　9:30～22:00
日・祝　9:00～21:00

アミーダ四谷三丁目店　TEL03-6709-878