

# 2017・5月 岩盤ヨガ タイムテーブル

## ！木曜日デイトタイム！ 1レッスン¥1000で受けられます(\*^\_^\*)

フェイシャルエステ・ボディマッサージ・筋膜リリース 月曜定休日 お時間はご相談ください

今月のアロマ・・・シダーウッド(心安らかに、緊張感や不安を取り除く。)

日 月 火 水 木 金 土

開店 9:00

9:00～ レッスン9:30～ ～11:00	朝ヨガ MIKA	ピラティス ダイエット HIKARI	デトックス MIKA	アロマde リンパ MEIKA	朝ヨガ SATOMI	筋膜/ ピラティス HARUNA/HIKARI	リンパ/ リンパST JUMI
11:00～ レッスン11:30～ ～13:00	アロマ リラックス MIKA	小顔リンパ HIKARI	ベーシック ヨガ MIKA	アロマ リラックス MEIKA	やさしい ハタヨガ SATOMI	肩甲骨 ヨガ HARUNA/HIKARI	リラックス HARUNA
13:00～ レッスン13:30～ ～15:00	デトックス JUMI		肩甲骨 ヨガ HARUNA/MIKA	デトックス JUMI	骨盤調整 HARUNA	リラックス HARUNA/HIKARI	肩甲骨 ヨガ HARUNA
15:00～ レッスン15:30～ ～17:00	ストレッチ JUMI		15:00～	15:00～	15:00～		
17:00～ レッスン18:00～ ～19:00			岩盤浴 ～18:00	岩盤浴 ～18:00	岩盤浴		
18:00～ レッスン19:00～ ～20:00		デトックス HARU		脂肪燃烧系 ダイエット AKIKO		ケアヨガ JUMI	骨盤調整 MIKA
19:00～ レッスン20:00～ ～21:00					～21:00		
20:00～ レッスン21:00～ ～22:00		ヨガ ストレッチ HARU		ヒーリング ムーン AKIKO		シェイプ ヨガ JUMI	むくみ改善 ヨガ MIKA

！インストラクターやレッスン内容の変更などがある場合がございます。詳しくはオンライン予約をご確認ください

☆レッスン中や施術中で電話に出られない場合がございます。折り返しお電話致しますのでご了承ください

☆キャンセルのご連絡はレッスン開始の1時間前までにお願いいたします。



24時間予約可能なネット予約システムは  
←←← こちらからどうぞ♪

TEL 0463-34-0393  
メールアドレス info-j@tbs-j.net