

# 2017・9月 岩盤ヨガ タイムテーブル

水曜平日デイトタイム! ¥1000

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 お時間はお相談ください  
 今月のアロマ・・・ジュニパーベリー(リラックス・老廃物の排泄)

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 さとみ/りえこ	ピラティス ダイエット はるな/ひかり	シェイプ ヨガ JUMI
11:00～ レッスン11:30～ ～13:00	アロマ リラックス MIKA	デトックス 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 さとみ/りえこ	肩甲骨 ヨガ はるな/ひかり	リラックス HARUNA
13:00～ レッスン13:30～ ～15:00	デトックス じゅみ/りえこ		骨盤調整 JUMI	デトックス JUMI	リラックス HARUNA	休	肩甲骨 ヨガ HARUNA
15:00～ レッスン15:30～ ～17:00	ストレッチ じゅみ/りえこ		15:00～	15:00～	15:00～		
17:00～ レッスン18:00～ ～19:00			岩盤浴	岩盤浴 ～18:00	岩盤浴		
18:00～ レッスン19:00～ ～20:00		シェイプ ヨガ RIEKO		脂肪燃焼系 ダイエット MIKA		ボディメイク ヨガ さとみ/りえこ	骨盤調整 MIKA
19:00～ レッスン20:00～ ～21:00			～21:00		～21:00		《16日休》
20:00～ レッスン21:00～ ～22:00		リラックス RIEKO	ボディメイク ヨガ RIEKO	リラックス MIKA		シェイプ ヨガ さとみ/りえこ	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。

☆他のお客様のご迷惑になりますので、無断キャンセルはおやめください。



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