

# 2018・5月 岩盤ヨガ タイムテーブル

**エステ月曜日以外営業 9:00～**

今月のアロマ・・・ティーツリー(免疫力UP・頭と心のリフレッシュ) リンパレッスン¥1500!

**3.4.5月火曜日限定タイマッサージ90分が半額!! ¥10000→¥5000**

日 月 火 水 木 金 土

開店 9:00

4日ヨガ

9:00～ レッスン9:30～ ～11:00	朝ヨガ	ピラティス ダイエット HIKARI	ビギナーズ ヨガ HARUNA	10:00～12:00 レッスン10:30～ 美筋ヨガ MEIKA	朝ヨガ hika	ピラティス ダイエット HIKARI	ヴィンヤサヨガ /体幹ヨガ RIEKO/hika
11:00～ レッスン11:30～ ～13:00	ヨガ ストレッチ	デトックス リンパ(クリーム) HIKARI	リラックス JUMI		脚痩せ 下半身トレ hika	ビューティ ダイエット HIKARI	リラックス HARUNA
13:00～ レッスン13:30～ ～15:00	デトックス	姿勢美人ヨガ AKIKO	リンパ(60分) (クリーム) JUMI	肩凝り解消 ヨガエクサ JUMI	リラックス HARUNA	姿勢美人ヨガ AKIKO	骨盤調整 HARUNA
15:00～ レッスン15:30～ ～17:00	ヨガ ストレッチ		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 hika			骨盤調整 JUMI
19:00～ レッスン19:30～ ～21:00	27日のみ開催 60分ヨガ♪ RIEKO		～21:00		～21:00		
20:00～ レッスン21:00～ ～22:00		アロマ リラックス RIEKO	1.15.29日 リンパ(クリーム) RIEKO	リラックス hika	10.24日 ヴィンヤサフロ RIEKO	シェイプヨガ RIEKO/JUMI	むくみ改善 ヨガ JUMI

※リンパのクラスはクリームを使用します。お手持ちのクリームをお持ち下さい。¥400で販売もしております。

◆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ませ。

☆キャンセルのご連絡は開始の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

# 2018・5月 3階常温ヨガ【少人数4名75分】スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
				9:30～ 朝ヨガ		11:15～ アロマヨガ★★ RIEKO
※レッスン開始10分前に1階フロントにて受付をお済ませ下さい						
		18:30～ アロマキャンドルヨガ JUMI			18:30～ アロマキャンドルヨガ RIEKO	
6	7	8	9	10	11	12
		9:30～ アロマヨガ★★ RIEKO		9:30～ 朝ヨガ HARUNA		
		18:30～ アロマキャンドルヨガ JUMI				
13	14	15	16	17	18	19
				9:30～ 朝ヨガ HARUNA		
		18:30～ アロマキャンドルヨガ JUMI				
20	21	22	23	24	25	26
		9:30～ アロマヨガ★★ RIEKO		9:30～ 朝ヨガ HARUNA		11:15～ アロマヨガ★★ RIEKO
					18:30～ アロマキャンドルヨガ RIEKO	
27	28	29	30	31		
			11:15～ バレエピラティス HIKARI	9:30～ 朝ヨガ HARUNA		
17:15～ シェイプフローヨガ★★★ RIEKO		18:30～ アロマキャンドルヨガ JUMI				