

# 2018・9月 岩盤ヨガ タイムテーブル

今月のアロマ…ローズマリー(新陳代謝を上げ、残暑を乗り切る。)

初回タイマッサージ90分 ¥10000 → ¥7000

開店 9:00	日	月	火	水	木	金	土
9:00~ レッスン9:30~ ~11:00	朝ヨガ	↓60分SP ダイエット ピラティス HIKARI	脂肪燃焼系 ダイエット HARUNA	10:00~12:00 レッスン10:30~ 美筋ヨガ MEIKA	朝ヨガ AKIKO	↓60分SP ダイエット ピラティス HIKARI	骨盤調整 HARUNA
11:00~ レッスン11:30~ ~13:00	骨盤調整	美容ほぐし トレーニング HIKARI	ルーシー ダットン JUMI		デトックス AKIKO	美容セルフ リンパ(クリーム) HIKARI	リラックス HARUNA
13:00~ レッスン13:30~ ~15:00	デトックス	ヨガ ストレッチ AKIKO	リンパ(60分) (クリーム) JUMI	肩凝り解消 JUMI	リラックス hika	姿勢美人ヨガ AKIKO	ヴァンヤサフロ ヨガ RIEKO
15:00~ レッスン15:30~ ~17:00	リラックス		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		アロマ リラックス RIEKO/JUMI	骨盤調整 JUMI/AKIKO
19:00~ レッスン19:30~ ~21:00			~21:00		~21:00		
20:00~ レッスン21:00~ ~22:00		アロマ リラックス RIEKO	4.11/リンパ 25/満月ヨガ RIEKO	リラックス hika	13.20日 ヴァンヤサフロ RIEKO	シェイプヨガ RIEKO/JUMI	むくみ改善 ヨガ JUMI/AKIKO

※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・9月 3階常温ヨガ【6名75分】スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
30						1
9:30~ 朝ヨガ★★ MIKA						
※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						
2	3	4	5	6	7	8
9:30~ 朝ヨガ★★ MIKA						
		19:00~ アロマキャンドルヨガ MIKA				
9	10	11	12	13	14	15
9:30~ 朝ヨガ★★ MIKA						
16	17	18	19	20	21	22
		19:00~ アロマキャンドルヨガ MIKA				
23	24	25	26	27	28	29
9:30~ 朝ヨガ★★ MIKA						
		19:00~ むくみ解消ヨガ MIKA				