

2018・10月 岩盤ヨガ タイムテーブル

今月のアロマ・・・ゼラニウム(むくみ解消、美肌、ホルモン調整作用)

月曜日もマッサージ承ります(^_^)

9. 10月キャンペーン ボディオイル90分 ¥10000→¥7000!

初回タイマッサージュ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	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	4.11.18/朝ヨガ 25/満月ヨガ AKIKO	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	リラックス	美容ほぐし トレーニング HIKARI	2.30° インパ RIEKO/JUMI 9.16.23ルーシー		筋調整ヨガ 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	5.26日	
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		体感整体ヨガ RIEKO/JUMI ルーシーダットン	骨盤調整 JUMI/AKIKO
19:00~ レッスン19:30~ ~21:00			~21:00		~21:00	12日	
20:00~ レッスン21:00~ ~22:00		アロマ リラックス RIEKO	9.23日リンパ ドレナーージュ RIEKO	リラックス hika	4.18日 ヴァンヤサフロ RIEKO	5.12.26日 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

