

2018・11月 岩盤ヨガ タイムテーブル

今月のアロマ...ティーツリー(抗菌・抗ウイルス作用・インフルエンザ予防)

月曜日もマッサージ承ります(^_^)

ご好評につき引き続き 11.12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	朝ヨガ 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	肩甲骨ヨガ	BODYメイク (美容ほぐし) HIKARI	13.27☆インサ RIEKO/JUMI 6.20ルーシー		筋調整ヨガ AKIKO	美容セルフ リンパ(クリーム) HIKARI	肩甲骨ヨガ 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	アロマ リラックス hika	姿勢美人ヨガ AKIKO	ヴァンヤサ 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	25日は お休みです		岩盤浴	岩盤浴 ~18:00	岩盤浴	9.23.30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		疲労回復ヨガ 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	2.16日	
20:00~ レッスン21:00~ ~22:00		アロマ リラックス RIEKO	6.20日リンパ ドレナーージュ RIEKO	リラックス hika	1.15.29日 ヴァンヤサ 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時間前までをお願いいたします。

☆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