

SANTOSHA Loharu 津田沼店 レッスンプログラム【10月】

チェックインはレッスン開始10分前までにお済ませください

	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)		
9:30						店休日							店休日				
10:00	** 10:00~10:45 デトックス	** 10:00~10:45 BASIC 齋藤麻衣子	* 10:00~10:45 リラックス	*** 10:00~10:45 美体幹	**** 10:00~10:45 ホットフロー		** 10:00~10:45 美脚	* 10:00~10:45 はじめて	10:00	** 10:00~10:45 PILATIS keiko	***> 10:00~10:45 〇ハタ	* 10:00~10:45 美活骨盤		* 10:00~10:45 BEGINNER 齋藤麻衣子		* 10:00~10:45 リラックス	** 10:00~10:45 肩こり
10:30	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴	溶岩浴	10:30	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴
11:00									11:00								
11:30	* 11:30~12:15 美活骨盤	* 11:30~12:15 リラックス	** 11:30~12:15 美脚	* 11:30~12:15 肩こり	* 11:30~12:15 ストレッチ		*** 11:30~12:15 燃焼	** 11:30~12:15 美脚	11:30	** 11:30~12:15 BASIC keiko	** 11:30~12:15 デトックス	**** 11:30~12:15 ホットフロー		** 11:30~12:15 BASIC 齋藤麻衣子		** 11:30~12:15 デトックス	*** 11:30~12:15 美体幹
12:00	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴	溶岩浴	12:00	溶岩浴				溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴
12:30									12:30								
13:00	** 13:00~13:45 美脚	** 13:00~13:45 デトックス	*** 13:00~13:45 燃焼	* 13:00~13:45 はじめて	* 13:00~13:45 リラックス				13:00	12:45~13:30 溶岩浴	12:45~13:30 溶岩浴	12:45~13:30 溶岩浴				* 13:00~13:45 はじめて	
13:30		溶岩浴			溶岩浴				13:30					13:00~14:00 溶岩浴			13:00~15:00 出入り自由 溶岩浴
14:00									14:00		** 14:00~14:45 BASIC momo	* 14:00~14:45 リラックス					
14:30	14:15~15:00 溶岩浴	*** 14:30~15:15 美体幹	* 14:15~15:00 美活骨盤	***> 14:15~15:00 〇ハタ			** 14:30~15:15 デトックス	14:15~16:15 出入り自由 溶岩浴	14:30	14:00~14:45 肩こり	溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴	*** 14:30~15:15 燃焼		
15:00							溶岩浴		15:00	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴	溶岩浴	14:15~16:15 出入り自由 溶岩浴	
15:30	* 15:30~16:15 リラックス		* 15:30~16:15 ストレッチ	** 15:45~16:30 BASIC keiko					15:30	** 15:30~16:15 美脚	*** 15:30~16:15 ADVANCE momo	** 15:30~16:15 デトックス				** 15:30~16:15 デトックス	
16:00		15:45~17:15 出入り自由 溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	15:30~17:30 出入り自由 溶岩浴				16:00	16:00~16:45 はじめて	溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴	16:00~16:45 肩こり		
16:30							溶岩浴		16:30	溶岩浴				溶岩浴	溶岩浴		
17:00	16:45~18:30 出入り自由 溶岩浴		** 17:00~17:45 デトックス	17:00~17:45 PILATIS keiko					17:00					17:00~17:45 PILATIS keiko	溶岩浴	** 16:45~17:30 美脚	
17:30		17:45~18:30 美活骨盤					17:30~18:30 溶岩浴	** 17:45~18:30 デトックス	17:30	16:45~18:30 出入り自由 溶岩浴	17:00~17:45 リラックス			17:30~18:30 溶岩浴	溶岩浴		17:30~18:15 ストレッチ
18:00		溶岩浴					溶岩浴	溶岩浴	18:00						溶岩浴	***> 18:00~18:45 〇ハタ	溶岩浴
18:30									18:30								
19:00	* 19:00~19:45 はじめて	***> 19:15~20:00 〇ハタ			** 19:15~20:00 美脚				19:00	*** 19:00~19:45 美体幹	* 19:00~19:45 リラックス			** 19:00~19:45 デトックス		* 19:00~19:45 ストレッチ	* 19:00~19:45 はじめて
19:30	溶岩浴						溶岩浴		19:30	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴
20:00									20:00								
20:30	*** 20:30~21:15 燃焼	* 20:30~21:15 肩こり			** 20:30~21:15 デトックス			20:30	**** 20:30~21:15 ホットフロー			* 20:30~21:15 はじめて		*** 20:30~21:15 美体幹	** 20:30~21:15 美脚		
21:00								21:00									
21:30								21:30									
22:00								22:00									

- レッスン参加の際は、フェイスタオル、お水（1ℓ以上）お持ちください。
- レッスン中の私語、及びレッスン中の途中退出はご遠慮ください。
- キャンセルはレッスン開始1時間前までとなっております。
- レッソンの2時間前までにはお食事を済ませる事をお勧めします。
- お時間を過ぎての御入室はできません。
- 他のお客様への迷惑、トラブルに発展する可能性がありますので、ルールを守ってレッスンにご参加ください。
- 都合によりレッスンや担当者が変更になる場合がございます。

平日 : 9:30 ~ 22:00 (最終受付 20:00) SANTOSHA Loharu津田沼店
 土日祝 : 9:30 ~ 18:15 (最終受付 16:30) ☎047-406-5906