

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)	14(月)	15(火)
9:30															
10:00		**	**	**	***	*	***		**	*	**	**	*	***	
10:30		10:00~10:45 デトックス ～捻り～	10:00~10:45 美脚	10:00~10:45 BASIC 斎藤麻衣子	10:00~10:45 燃焼	10:00~10:45 リラククス	10:00~10:45 ADVANCE 斎藤麻衣子		10:00~10:45 デトックス ～胸開き～	10:00~10:45 リラククス	10:00~10:45 BASIC 斎藤麻衣子	10:00~10:45 デトックス ～捻り～	10:00~10:45 ストレッチ	10:00~10:45 ADVANCE 斎藤麻衣子	
11:00		溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	
11:30			*	**	*	**	*				***	***	**	*	
12:00		11:30~12:30 溶岩浴	11:30~12:15 リラククス	11:30~12:15 デトックス ～捻り～	11:30~12:15 美活骨盤	11:30~12:15 美脚	11:30~12:15 BEGINNER 斎藤麻衣子		11:30~12:15 リラククス	11:30~12:30 溶岩浴	11:30~12:15 ADVANCE 斎藤麻衣子	11:30~12:15 美体幹	11:30~12:15 デトックス ～胸開き～	11:30~12:15 BEGINNER 斎藤麻衣子	
12:30			溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴		溶岩浴		溶岩浴		溶岩浴	溶岩浴	
13:00						12:45~13:30 溶岩浴			**		*	12:45~13:30 溶岩浴	***	***	
13:30		13:00~13:45 BEGINNER momo	13:00~13:45 デトックス ～胸開き～	13:00~13:45 美体幹	13:00~13:45 BASIC momo		13:00~14:00 溶岩浴		13:00~13:45 BASIC momo	13:00~13:45 美脚	13:00~13:45 はじめて		13:00~13:45 ADVANCE keiko	13:00~13:45 ☼ハタ	
14:00		溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴		溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴		溶岩浴	溶岩浴	
14:30						14:00~14:45 BASIC keiko						14:00~14:45 BEGINNER momo			
15:00		14:30~15:15 ADVANCE momo	14:30~15:15 はじめて	14:30~15:30 溶岩浴	14:30~15:15 BEGINNER momo	溶岩浴	14:30~15:15 美活骨盤		14:30~16:00 出入り自由 溶岩浴	14:30~15:15 デトックス ～捻り～	14:30~15:15 ストレッチ	溶岩浴	14:30~15:15 PILATIS keiko	14:30~15:15 肩こり	
15:30		溶岩浴	溶岩浴				溶岩浴		溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴				
16:00					15:45~16:30 溶岩浴							15:30~16:15 BASIC momo	15:45~16:30 溶岩浴	15:45~17:15 出入り自由 溶岩浴	
16:30		16:00~16:45 リラククス		16:00~16:45 美脚			16:00~16:45 肩こり		16:00~17:00 溶岩浴		16:00~16:45 燃焼				
17:00		溶岩浴		溶岩浴	**		溶岩浴					**	**		
17:30				17:00~17:45 デトックス ～胸開き～		17:00~17:45 ストレッチ						17:00~17:45 美脚	17:00~17:45 ☼ハタ		
18:00		17:30~18:15 ☼ハタ	17:15~18:45 出入り自由 溶岩浴	17:30~18:15 はじめて			17:30~18:15 美体幹		*	17:30~18:15 BEGINNER momo	17:15~18:45 出入り自由 溶岩浴				
18:30		溶岩浴		溶岩浴			溶岩浴		18:00~18:45 肩こり	溶岩浴					
19:00															
19:30		19:00~19:15 ストレッチ	***	19:00~19:45 肩こり			19:00~19:45 はじめて		***	19:00~19:45 美活骨盤	*			**	19:15~20:00 デトックス ～胸開き～
20:00		溶岩浴	19:15~20:00 美体幹	溶岩浴			溶岩浴		溶岩浴	溶岩浴	溶岩浴				
20:30		**	*	***					*	***	**			**	20:30~21:15 美脚
21:00		20:30~21:15 デトックス ～胸開き～	20:30~21:15 美活骨盤	20:30~21:15 ホットフロー			20:30~21:15 ☼ハタ		20:30~21:15 リラククス	20:30~21:15 美体幹	20:30~21:15 デトックス ～捻り～				
21:30															
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。
- 他のお客様へのご迷惑、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
 土日祝 : 9:30 ~ 18:15

SANTOSHA Loharu津田沼店
 ☎047-406-5906