

# コラーゲン岩盤浴 BELDAD スケジュール

2025年9月

| 月     | 火                                                    | 水                                         | 木                                        | 金                                       | 土                                            | 日                                                |
|-------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 10:00 | 10:10～11:10<br>お腹引き締め&<br>デトックスYOGA<br>レッスン変更 Sayaka | 10:10～11:10<br>スリープYOGA<br>レッスン変更 Sayaka  | 10:10～11:10<br>美彩心                       | 10:10～11:10<br>骨盤調整YOGA<br>MISAKI       | 10:10～11:10<br>美姿勢YOGA<br>Kaho               | 10:10～11:10<br>ピラティス<br>Rieko                    |
| 11:00 |                                                      | 11:40～12:40<br>リラククスYOGA<br>Kaho          |                                          | 11:40～12:40<br>カラダすっきりYOGA<br>Kaho      | 11:40～12:40<br>美ボディメンテナンス<br>Rieko           | NEWレッスン<br>11:40～12:40<br>美顔BODYリリース<br>Rieko    |
| 12:00 | 12:45～13:45<br>YOGA<br>natsu                         |                                           | 12:30～13:30<br>ボディケア &<br>ストレッチ<br>大城    |                                         | はくしローラーを使用し<br>ます。必要な方はタオルを<br>ご用意ください。      | はくしローラーを使用し<br>ます。必要な方はタオルを<br>ご用意ください。          |
| 13:00 |                                                      |                                           | 13:30～14:30<br>カラダを癒す<br>ケアストレッチ<br>大島   | 13:10～14:10<br>リラククスYOGA<br>Kaho        | 13:20～14:20<br>第1・3・5週目<br>ストレッチングYOGA<br>龍崎 | 13:10～14:10<br>スリープYOGA<br>Sayaka                |
| 14:00 | 14:15～15:15<br>リラククスYOGA<br>Itumi                    | 14:10～15:10<br>腸活・お腹ほぐし<br>YOGA<br>Haruka |                                          |                                         | 第2・4週目<br>カラダを癒すケアストレッチ<br>大島                |                                                  |
| 15:00 | 15:15～15:45<br>コラーゲンシャワー                             | 15:40～16:40<br>美彩心<br>近藤                  | 15:30～16:30<br>背骨<br>コンディショニング<br>Nobue  | はくしローラーを使用し<br>ます。必要な方はタオルを<br>ご用意ください。 | 14:50～15:50<br>美彩心<br>岡本                     | 14:40～15:40<br>関節を緩める<br>デトックスフローYOGA<br>michiru |
| 16:00 |                                                      | 16:40～17:10<br>コラーゲンシャワー                  | 16:30～17:00<br>コラーゲンシャワー                 | 15:45～16:45<br>美BODYリリース<br>natsu       | 15:50～16:20<br>コラーゲンシャワー                     |                                                  |
| 17:00 |                                                      |                                           |                                          | 16:45～17:15<br>コラーゲンシャワー                |                                              |                                                  |
| 18:00 |                                                      |                                           |                                          |                                         |                                              |                                                  |
| 19:00 |                                                      | 19:00～20:00<br>肩こり解消YOGA<br>Marie         | 19:00～20:00<br>リラククスヨガ<br>龍崎             |                                         |                                              |                                                  |
| 20:00 | 20:00～21:00<br>YOGA & ピラティス<br>michiru               | 20:20～21:20<br>リラククスYOGA                  | 20:00～21:00<br>ボディケア &<br>ストレッチ<br>natsu | 20:00～21:00<br>美彩心<br>久永                |                                              |                                                  |
| 21:00 | 21:00～21:30<br>コラーゲンシャワー<br>時間変更 Marie               | 時間変更 龍崎                                   | 21:00～21:30<br>コラーゲンシャワー                 | 21:00～21:30<br>コラーゲンシャワー                |                                              |                                                  |

美彩心・・・こちらのクラスは、コラーゲンドリンク・マッサージローションを使用いたします。必ず500mlのお水をご用意ください。

コラーゲンシャワー・・・直前のレッスンにご参加の方は、レッスン終了後ご自由に30分間ゆっくりとコラーゲンランプを浴びていただくことが可能となります。

※コラーゲンシャワーのみのご参加はいただけません。

## <<ご案内>>

各レッスン定員20名とさせていただきます。また、浴場内の換気を常時行うため、通常より温度・湿度が下がる場合がございます。予めご了承ください。

## <<振替について>>

窓口で振替をお取りの際は、フロントにお申し出ください。

## <<追加レッスンについて>>

規定回数を終了した際は別途1,650円にて追加レッスンを承ります。申請はフロントにて承り、日時の変更やキャンセルはできません。事前入金制となっておりますので電話でのお申し込みはできません。ただし、レッスン開始1時間以内の場合のみ電話での受付を承ります。ご予約後のキャンセルは承れません。