コラーゲン岩盤浴 BELDAD スケジュール

2024年3月

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	10:10～11:10 スリープYOGA Sayaka	10:10～11:10 美脚YOGA Sayaka	10:10～11:10 首・肩こり解消YOGA MISAKI	10:10～11:10 美彩心 近藤	10:10～11:10 骨盤調整YOGA MISAKI	10:10～11:10 美姿勢YOGA Kaho	10:10～11:10 ピラティス 原田
11:00		11:40～12:40 リラックスYOGA Kaho			11:40～12:40 YOGA Kaho	11:40～12:40 美ボディメンテナンス 原田 ほぐしローラーを使用します。必要な方はタオルをご用意ください。	11:40～12:40 美顔リリース 原田 ほぐしローラーを使用します。必要な方はタオルをご用意ください。
12:00	12:45～13:45 YOGA natsu		12:30～13:30 ボディケア＆ストレッチ 大城		13:10～14:10 リラックスYOGA Kaho	13:20～14:20 柔軟性アップYOGA 山田	13:40～14:40 リラックスYOGA Emi
13:00	14:15～15:15 むくみ改善YOGA Itumi	14:10～15:10 骨盤調整YOGA Haruka	14:10～15:10 ピラティス 原田	14:00～15:00 YOGA MISAKI		15:00～16:00 美彩心 岡本	15:10～16:10 カラダの不調改善YOGA Emi
14:00	15:15～15:45 コラーゲンシャワー	15:40～16:40 美彩心 近藤	15:40～16:40 リンパデトックスYOGA michiru	15:30～16:30 背骨コンディショニング Nobue	ほぐしローラーを使用します。必要な方はタオルをご用意ください。 15:45～16:45 美BODYリリース natsu	16:00～16:30 コラーゲンシャワー	
15:00		16:40～17:10 コラーゲンシャワー	16:40～17:10 コラーゲンシャワー	16:30～17:00 コラーゲンシャワー	16:45～17:15 コラーゲンシャワー		
16:00							
17:00							
18:00	19:00～20:00 ピラティス 山田	19:00～20:00 ボディメイキングYOGA レッスン内容・担当者変更 Marie	19:00～20:00 リラックスYOGA Sayaka		19:00～20:00 疲労回復YOGA Sayaka		
19:00	20:00～20:30 コラーゲンシャワー	20:30～21:30 むくみ改善YOGA レッスン内容・担当者変更 Marie	20:00～20:30 コラーゲンシャワー	20:00～21:00 ボディケア＆ストレッチ natsu 21:00～21:30 コラーゲンシャワー	20:30～21:30 美彩心 久永		
20:00							
21:00							

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≫
当月内に規定回数を消化できない場合、翌月に1回のみ振替が可能です。翌月の1日から20日までにフロントにて申請をしていただき、月末までに消化をお願いいたします。ご利用当日振替チケットをお持ちください。

≪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お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。