

# 岩盤ヨガスケジュール

月	火	水	木	金	土	日	
定休日		1	2 19:00~20:00 スタイルアップ 60分 担当:杉本	3	4 12:00~12:30 はじめて★ ヨガ 30分 担当:秋山	5 14:00~15:00 リンパ★ ヨガ 60分 担当:秋山	
定休日	6	7	8	9 19:00~20:00 リンパ★ ヨガ 60分 担当:秋山	10	11 11:00~12:00 メンテナンス★ ヨガ 60分 担当:杉本	12 14:00~15:00 女性ホルモン 満月 60分 担当:秋山
定休日	13	14	15	16 19:00~20:00 アンチ★ エイジング 60分 担当:杉本	17	18	19
定休日	20	21	22	23 19:00~20:00 骨盤調整★ ヨガ 60分 担当:秋山	24	25 11:00~12:00 スタイルアップ 60分 担当:杉本	26 14:00~15:00 女性ホルモン★ 新月 60分 担当:秋山
定休日	27	28					

## レッスンの前後に岩盤浴もご利用いただけます。

- ・★印のついているプログラムはトライアル可能レッスン(岩盤浴が初めての方でもOK)です。
- ・骨盤調整ヨガは生理中はお案内できませんのでご了承ください。

### 岩盤ヨガ詳細

**定員** 11名

**持ち物** 水 (500ml~1ℓ程度)

**料金** 岩盤浴代と別で1030円 ※はじめてのヨガのみ500円

**予約** 店頭もしくは、電話 ※電話受付10時~22時(月曜定休)

☎044-431-3481

#### 【キャンセル】

- ・定員数が少ない為、レッスン開始後の当日キャンセル及び無断キャンセルはご遠慮願います。
- ・キャンセル待ちをされているお客様もいるため、キャンセルの場合はできるだけ開始の2時間前までにご連絡ください。
- ・度重なる当日キャンセルや無断キャンセルが続きますと、予約を制限させて頂く場合がございますので予めご了承ください。

#### 【注意事項】

- ・岩盤浴のご利用が初めてのお客様は、レッスン開始30分前までにご来店ください。
  - ・2回目以降のお客様は、遅くともレッスン開始10分前までにご来店ください。
- (お着替えが間に合わなかったり、レッスン開始後のご来店はレッスンに参加できませんのでご了承ください。)
- ・岩盤ヨガは室温・湿度共に高い浴室で行います。体調が悪い方の参加はご遠慮いただいております。
  - ★印のついているプログラムはトライアル可能レッスン(岩盤浴が初めての方でもOK)です。