

# カラーゲン岩盤浴 BELDAD スケジュール

2024年10月

月	火	水	木	金	土	日
10:00						
10:10~11:10	10:10~11:10 スリープ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	12:30~13:30 ボディケア & ストレッチ 大城		11:40~12:40 カラダすっきりYOGA Kaho	11:40~12:40 美ボディメンテナンス 原田	11:40~12:40 美顔リリース 原田
12:00					ほく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。	ほく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。
12:45~13:45	12:45~13:45 YOGA natsu			13:10~14:10 リラックスYOGA Kaho	13:20~14:20 第1・3・5週目 ストレッチングYOGA 担当者変更 michiru	13:10~14:10 リラックスYOGA michiru
13:00					13:20~14:20 第2・4週目 腰痛肩こりストレッチ 担当者変更 大島	
14:00	14:10~15:10 腸活・お腹ほぐしYOGA レッスン変更 Haruka	14:10~15:10 ピラティス 原田	14:00~15:00 YOGA MISAKI			14:40~15:40 関節を緩める デトックスフローYOGA michiru
14:15~15:15	14:15~15:15 リラックスYOGA Itumi				15:00~16:00 美彩心 岡本	
15:00	15:15~15:45 カラーゲンシャワー	15:40~16:40 美彩心 近藤	15:30~16:30 背骨 コンディショニング Nobue	15:45~16:45 美BODYリリース natsu	16:00~16:30 カラーゲンシャワー	
16:00		16:40~17:10 カラーゲンシャワー	16:30~17:00 カラーゲンシャワー	16:45~17:15 カラーゲンシャワー		
17:00						
18:00						
19:00	19:00~20:00 ピラティス 山田	19:00~20:00 骨盤調整YOGA Marie	19:00~20:00 リラックスYOGA Sayaka			
20:00		20:00~20:30 カラーゲンシャワー	20:00~21:00 ボディケア & ストレッチ natsu	20:00~21:00 美彩心 久永		
20:30~21:30	20:30~21:30 ストレッチングYOGA Marie	20:30~21:30 むくみ改善YOGA Marie	21:00~21:30 カラーゲンシャワー	21:00~21:30 カラーゲンシャワー		
21:00						

美彩心・・・こちらのクラスは、カラーゲンドリンク・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。  
 カラーゲンシャワー・・・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分間ゆっくりとカ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。  
 ※カ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。