

8月 ホットヨガスタジオ LET's 荒子店 月間スケジュール

	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
9:00			9:00~10:00 女性ホルモンUP mao ★★	9:00~10:00 スッキリ腸整 mao ★★★
10:00	10:00~11:00 骨盤調整 miki ★★★	10:00~11:00 ベーシック aoi ★★		
11:00			10:45~11:45 パワー mao ★★★★★	10:45~11:45 リラックス akiho ★
12:00	12:00~13:00 アロマヒーリング miki ★★	12:00~13:00 ゼロコリ misaki ★★★★★	12:30~13:30 リンパドトックス yumi ★	12:30~13:30 ダイエット yukie ★★★★★
13:00				
14:00	14:00~15:00 パワー mao ★★★★★	14:00~15:00 リラックス misaki ★	14:15~15:15 ベーシック aoi ★★	14:15~15:15 アロマヒーリング mao ★★
15:00				
16:00			16:00~17:00 リラックス yumi ★	16:00~17:00 ベーシック aoi ★★
17:00				
18:00	18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yukie ★★★★	18:00~19:00 女性ホルモンUP mao ★★	17:45~18:45 アンチエイジング aoi ★★	17:45~18:45 プレスフィーリング yukie ★
19:00				
20:00	19:30~20:30 リンパドトックス mao ★	19:30~20:30 背中美人 yukie ★★★★		
21:00	21:00~22:00 スッキリ美脚 yukie ★★	21:00~22:00 ゼロコリ miki ★★★★★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00						9:00~10:00 女性ホルモンUP asuka ★★	9:00~10:00 フロー mao ★★★★
10:00		10:00~11:00 骨盤調整 miki ★★★	10:00~11:00 愛されクビレ misaki ★★★★	10:00~11:00 フロー yukie ★★★	10:00~11:00 イキイキフェイシャル asuka ★		
11:00						10:45~11:45 ダイエット asuka ★★★★★	10:45~11:45 ビギナー miku ★
12:00		12:00~13:00 ベーシック aoi ★★	12:00~13:00 ビギナー miku ★	12:00~13:00 アロマヒーリング misaki ★★	12:00~13:00 美姿勢 asuka ★★★★★	12:30~13:30 リンパドトックス miki ★	12:30~13:30 美姿勢 asuka ★★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 リンパドトックス miki ★	14:00~15:00 背中美人 misaki ★★★	14:00~15:00 ダイエット yukie ★★★★★	14:00~15:00 リラックス akiho ★	14:15~15:15 スッキリ腸整 mao ★★★	14:15~15:15 アロマヒーリング mao ★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 ヴィンヤサフロー miki ★★★★	16:00~17:00 イキイキフェイシャル asuka ★
17:00							
18:00		18:00~19:00 スッキリ美脚 yukie ★★	18:00~19:00 スッキリ腸整 mao ★★★	18:00~19:00 ヴィンヤサフロー miki ★★★★	18:00~19:00 アロマヒーリング miki ★★	17:45~18:45 ボディリリース mao ★★	17:45~18:45 ベーシック aoi ★★
19:00							
20:00		19:30~20:30 背中美人 mao ★★★	19:30~20:30 愛されクビレ asuka ★★★★	19:30~20:30 ベーシック aoi ★★	19:30~20:30 ビギナー miku ★		
21:00		21:00~22:00 パワー yukie ★★★★★	21:00~22:00 ボディリリース mao ★★	21:00~22:00 リンパドトックス miki ★	21:00~22:00 ダイエット yukie ★★★★★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00						9:00~10:00 女性ホルモンUP mao ★★	9:00~10:00 愛されクビレ asuka ★★★★
10:00					10:00~11:00 スッキリ美脚 misaki ★★		
11:00						10:45~11:45 愛されクビレ asuka ★★★★	10:45~11:45 腰痛改善 miki ★★
12:00					12:00~13:00 フルムーン yukie ★★★		
13:00						12:30~13:30 イキイキフェイシャル asuka ★	12:30~13:30 パワー mao ★★★★★
14:00					14:00~15:00 フルムーン yukie ★★★	14:15~15:15 スッキリ腸整 mao ★★★	14:15~15:15 アロマヒーリング mao ★★
15:00	定休日	お盆休み	お盆休み	お盆休み			
16:00						16:00~17:00 ヴィンヤサフロー miki ★★★★	16:00~17:00 アンチエイジング aoi ★★
17:00							
18:00					18:00~19:00 フルムーン miki ★★★	17:45~18:45 アンチエイジング aoi ★★	17:45~18:45 ビギナー miku ★
19:00							
20:00					19:30~20:30 リラックス akiho ★		
21:00					21:00~22:00 フルムーン miki ★★★		

Basic

ホットヨガの効果を実感するための基本プログラム

Conditioning

温浴効果で不調の解消を目指すプログラム

Bodymake

健康で美しいココロとカラダを目指すプログラム

Relax

心と体の疲れやストレスを解放する癒しのプログラム

★マークが多くなるほど運動量が高くなります

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
9:00						9:00~10:00 アンチエイジング aoi ★★	9:00~10:00 フロー miki ★★★
10:00		10:00~11:00 骨盤調整 miki ★★★	10:00~11:00 愛されクビレ misaki ★★★★	10:00~11:00 フロー yukie ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP asuka ★★		
11:00						10:45~11:45 美姿勢 asuka ★★★★★	10:45~11:45 腰痛改善 miki ★★
12:00		12:00~13:00 アンチエイジング aoi ★★	12:00~13:00 リンパドレナージュ mao ★	12:00~13:00 スツキリ美脚 yukie ★★	12:00~13:00 ダイエット asuka ★★★★★	12:30~13:30 イクイフェイシャル asuka ★	12:30~13:30 美尻メイク asuka ★★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 背中美人 miki ★★★	14:00~15:00 アロマヒーリング misaki ★★	14:00~15:00 パワー mao ★★★★★	14:00~15:00 ビギナー yumi ★	14:15~15:15 骨盤調整 yukie ★★★	14:15~15:15 アロマヒーリング yukie ★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 ヴァンヤサフロー mao ★★★★★	16:00~17:00 スツキリ腸整 asuka ★★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 スツキリ美脚 asuka ★★	18:00~19:00 プレスフィアリング yukie ★	18:00~19:00 愛されクビレ misaki ★★★★★	18:00~19:00 アロマヒーリング mao ★★	17:45~18:45 リラックス miki ★	17:45~18:45 スツキリ美脚 yukie ★★
19:00							
20:00		19:30~20:30 美姿勢 asuka ★★★★★	19:30~20:30 美尻メイク asuka ★★★★★	19:30~20:30 腰痛改善 miki ★★	19:30~20:30 フロー miki ★★★		
21:00		21:00~22:00 ビギナー miku ★	21:00~22:00 柔軟性UP yukie ★★★	21:00~22:00 リラックス misaki ★	21:00~22:00 ゼロコリ mao ★★★★★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00						9:00~10:00 ボディリリース mao ★★
10:00		10:00~11:00 背中美人 miki ★★★	10:00~11:00 パワー yukie ★★★★★	10:00~11:00 骨盤調整 miki ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP asuka ★★	
11:00						10:45~11:45 ゼロコリ mao ★★★★★
12:00		12:00~13:00 リンパドレナージュ mao ★	12:00~13:00 スツキリ腸整 mao ★★★	12:00~13:00 スツキリ美脚 misaki ★★	12:00~13:00 美尻メイク asuka ★★★★★	12:30~13:30 プレスフィアリング yukie ★
13:00						
14:00		14:00~15:00 腰痛改善 miki ★★	14:00~15:00 アロマヒーリング yukie ★★	14:00~15:00 ヴァンヤサフロー miki ★★★★★	14:00~15:00 リラックス akiho ★	14:15~15:15 骨盤調整 miki ★★★
15:00	定休日					
16:00						16:00~17:00 ヴァンヤサフロー yukie ★★★★★
17:00						
18:00		18:00~19:00 美尻メイク asuka ★★★★★	18:00~19:00 ビギナー miku ★	18:00~19:00 ゼロコリ mao ★★★★★	18:00~19:00 アンチエイジング aoi ★★	17:45~18:45 アロマヒーリング miki ★★
19:00						
20:00		19:30~20:30 背中美人 asuka ★★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP asuka ★★	19:30~20:30 プレスフィアリング yukie ★	19:30~20:30 ヴァンヤサフロー yukie ★★★★★	
21:00		21:00~22:00 リラックス akiho ★	21:00~22:00 ダイエット asuka ★★★★★	21:00~22:00 ボディリリース mao ★★	21:00~22:00 アロマヒーリング yukie ★★	

【予約受付】

- ご予約はレッスン開始15分前までにWEB又はTELでご利用いただけます。
- WEB:www.yoga-lets.com 24時間ご利用可
- *レッスンの予約は3件まで可能です。
- *キャンセル待ち予約の本予約への繰り上げはご指定の時間までにご登録のメールアドレスに配信されます。
- *WEB予約の表記について
 - ◎=予約可能 予約人数が 1~22名は「◎」
 - △=残りわずか 予約人数が 23名~は「△」
 - △=キャンセル待ち可能
- TEL:052-354-0222 (平日9:30~22:30、土日祝8:30~19:15)

【キャンセル・変更 受付】

- ご予約のキャンセル・変更はレッスン開始の1時間前までにTELまたはWEBでお願い致します。
- ご連絡がない、またはレッスン開始1時間前を過ぎてのご連絡は「無断キャンセル」とさせていただきます。
- 月間2回以上レッスンを無断キャンセルされた場合、翌月の一度に取れる予約数を1件に制限させていただきます。翌月の無断キャンセルが2回未満の場合は、翌々月には制限が自動で解除され、予約可能件数が3件へ戻ります。
- 朝一レッスンをお電話でキャンセルされる場合は、前日の営業時間までにお願致します。

【レッスンについて】

- レッスン開始5分前までに受付を済ませてください。
- レッスン開始後のご入室はお断りさせていただきます。
- スタジオ内へはお水とタオルをお持ちください。
- スタジオ内での私語はお慎みください。
- レッスンの途中退出は基本できません。但し、気分や体調が悪くなった場合インストラクターに申し出て退出することができます。
- 病気や交通事情、その他によりインストラクターが変更になる場合がございます。WEBのINFORMATIONまたは店内掲示でお知らせ致します。