

# 9月 ホットヨガスタジオ LET's 荒子店 月間スケジュール

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
9:00	9:00~10:00 ベーシック aoi ★★						9:00~10:00 美尻メイク asuka ★★★★	9:00~10:00 女性ホルモンUP asuka ★★						9:00~10:00 フルムーン miki ★★★	9:00~10:00 スッキリ美脚 yukie ★★
10:00			10:00~11:00 リラックス mao ★	10:00~11:00 ボディリリース mao ★★	10:00~11:00 パワー mao ★★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP mao ★★				10:00~11:00 リラックス akiho ★	10:00~11:00 ボディリリース mao ★★	10:00~11:00 美姿勢 asuka ★★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP miki ★★		
10:45~11:45	リンパドレナージュ mao ★						10:45~11:45 スッキリ美脚 misaki ★★	10:45~11:45 イキイキフェイシャル asuka ★						10:45~11:45 アンチエイジング aoi ★★	10:45~11:45 ビギナー miku ★
12:00			12:00~13:00 スッキリ美脚 mao ★★	12:00~13:00 柔軟性UP yukie ★★★★	12:00~13:00 リンパドレナージュ mao ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー mao ★★★★★	12:30~13:30 スッキリ腸整 miki ★★★★	12:30~13:30 ヴィンヤサフロー mao ★★★★★		12:00~13:00 スッキリ美脚 miki ★★	12:00~13:00 ダイエット asuka ★★★★★	12:00~13:00 イキイキフェイシャル asuka ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー miki ★★★★★	12:30~13:30 フルムーン asuka ★★★	12:30~13:30 美姿勢 asuka ★★★★★
13:00	12:30~13:30 ヴィンヤサフロー mao ★★★★★														
14:00	14:15~15:15 リラックス akiho ★		14:00~15:00 背中美人 yukie ★★★★	14:00~15:00 プレスフィーリング yukie ★	14:00~15:00 腰痛改善 miki ★★	14:00~15:00 骨盤調整 aoi ★★★★	14:15~15:15 アロマヒーリング misaki ★★	14:15~15:15 フロー akiho ★★★★		14:00~15:00 フロー akiho ★★★★	14:00~15:00 リンパドレナージュ mao ★	14:00~15:00 アンチエイジング aoi ★★	14:00~15:00 骨盤調整 aoi ★★★★	14:15~15:15 アロマヒーリング miki ★★	14:15~15:15 背中美人 yukie ★★★★
15:00		定休日							定休日						
16:00	16:00~17:00 ダイエット yukie ★★★★★						16:00~17:00 リラックス akiho ★	16:00~17:00 アロマヒーリング mao ★★						16:00~17:00 美尻メイク asuka ★★★★	16:00~17:00 アロマヒーリング asuka ★★
17:00															
17:45~18:45	アロマヒーリング miki ★★						17:45~18:45 愛されクビレ miki ★★★★★	17:45~18:45 骨盤調整 aoi ★★★★		18:00~19:00 女性ホルモンUP mao ★★	18:00~19:00 ゼロコリ miki ★★★★★	18:00~19:00 スッキリ美脚 yukie ★★	18:00~19:00 フロー akiho ★★★★	17:45~18:45 フルムーン yukie ★★★	17:45~18:45 骨盤調整 aoi ★★★
18:00		18:00~19:00 女性ホルモンUP miki ★★	18:00~19:00 ベーシック miku ★★	18:00~19:00 プレスフィーリング yukie ★	18:00~19:00 背中美人 miki ★★★★										
19:00															
20:00			19:30~20:30 リラックス akiho ★	19:30~20:30 骨盤調整 aoi ★★★★	19:30~20:30 ダイエット yukie ★★★★★	19:30~20:30 イキイキフェイシャル asuka ★				19:30~20:30 プレスフィーリング yukie ★	19:30~20:30 背中美人 miki ★★★★	19:30~20:30 ビギナー miku ★	19:30~20:30 アロマヒーリング yukie ★★		
21:00			21:00~22:00 スッキリ腸整 miki ★★★★	21:00~22:00 リラックス akiho ★	21:00~22:00 フロー akiho ★★★★	21:00~22:00 パワー yukie ★★★★★				21:00~22:00 骨盤調整 aoi ★★★★	21:00~22:00 ベーシック miku ★★	21:00~22:00 愛されクビレ miki ★★★★★	21:00~22:00 パワー yukie ★★★★★		

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)		23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)	30(月)
Basic ホットヨガの効果を実感するための基本プログラム	9:00					9:00~10:00 骨盤調整 aoi ★★★	9:00~10:00 腰痛改善 miki ★★		9:00					9:00~10:00 愛されクビレ asuka ★★★★	9:00~10:00 アンチエイジング yukie ★★	
	10:00	10:00~11:00 リンパデトックス miki ★	10:00~11:00 アンチエイジング aoi ★★	10:00~11:00 美姿勢 asuka ★★★★★	10:00~11:00 ベーシック miku ★★				10:00	10:00~11:00 プレスフィーリング yukie ★	10:00~11:00 スッキリ美脚 yukie ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー miki ★★★★	10:00~11:00 アロマヒーリング miki ★★			
Conditioning 温浴効果で不調の解消を目指すプログラム	11:00					10:45~11:45 アンチエイジング yukie ★★	10:45~11:45 リンパデトックス miki ★		11:00					10:45~11:45 腰痛改善 miki ★★	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 ゼロコリ miki ★★★★	12:00~13:00 ビギナー miku ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yukie ★★★★	12:30~13:30 フロー akiho ★★★	12:30~13:30 美尻メイク asuka ★★★★		12:00	12:00~13:00 ベーシック miku ★★	12:00~13:00 ゼロコリ yukie ★★★★	12:00~13:00 ビギナー miku ★	12:00~13:00 美尻メイク asuka ★★★★	12:30~13:30 スッキリ腸整 asuka ★★★	12:30~13:30 ゼロコリ asuka ★★★★	
Bodymake 健康で美しいココロとカラダを目指すプログラム	13:00								13:00							
	14:00	14:00~15:00 スッキリ腸整 miki ★★★	14:00~15:00 アロマヒーリング miki ★★	14:00~15:00 ボディリリース asuka ★★	14:00~15:00 背中美人 yukie ★★★	14:15~15:15 アロマヒーリング yukie ★★	14:15~15:15 背中美人 yukie ★★★		14:00	14:00~15:00 背中美人 yukie ★★★	14:00~15:00 ビギナー miku ★	14:00~15:00 腰痛改善 miki ★★	14:00~15:00 スッキリ腸整 asuka ★★★	14:15~15:15 アロマヒーリング miki ★★	14:15~15:15 背中美人 yukie ★★★	
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	15:00	定休日							15:00	定休日						
	16:00					16:00~17:00 ビギナー miku ★	16:00~17:00 アロマヒーリング asuka ★★		16:00					16:00~17:00 リンパデトックス yukie ★	16:00~17:00 アロマヒーリング asuka ★★	
★マークが多くなるほど運動量が高くなります	17:00								17:00							
	18:00	18:00~19:00 ベーシック miku ★★	18:00~19:00 ダイエット yukie ★★★★★	18:00~19:00 リラックス akiho ★	18:00~19:00 フロー akiho ★★★	17:45~18:45 美姿勢 asuka ★★★★★	17:45~18:45 骨盤調整 aoi ★★★		18:00	18:00~19:00 ベーシック aoi ★★	18:00~19:00 美姿勢 asuka ★★★★★	18:00~19:00 プレスフィーリング yukie ★	18:00~19:00 アンチエイジング aoi ★★	17:45~18:45 ダイエット yukie ★★★★★	17:45~18:45 骨盤調整 aoi ★★★	
	19:00								19:00							
	20:00	19:30~20:30 リラックス akiho ★	19:30~20:30 フロー akiho ★★★	19:30~20:30 愛されクビレ miki ★★★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP miki ★★			20:00	19:30~20:30 イキイキフェイシャル asuka ★	19:30~20:30 骨盤調整 aoi ★★★	19:30~20:30 愛されクビレ asuka ★★★★	19:30~20:30 ビギナー miku ★				
	21:00	21:00~22:00 ゼロコリ yukie ★★★★	21:00~22:00 ビギナー miku ★	21:00~22:00 アンチエイジング aoi ★★	21:00~22:00 パワー asuka ★★★★★			21:00	21:00~22:00 スッキリ腸整 miki ★★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー miki ★★★★	21:00~22:00 ボディリリース asuka ★★	21:00~22:00 柔軟性UP 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「◎」
  - =残りわずか 予約人数が 23名~「○」
  - △=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をお願い致します。

【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込みください。
- スタジオ内での私語はお慎みください。
- レッスンの途中退室は基本できません。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室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。