

10月 ホットヨガスタジオ LET's 荒子店 月間スケジュール

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
9:00					9:00~10:00 ビギナー miku ★	9:00~10:00 背中美人 asuka ★★★★
10:00	10:00~11:00 アンチエイジング aoi ★★	10:00~11:00 リラックス izumi ★	10:00~11:00 ベーシック miku ★★	10:00~11:00 骨盤調整 izumi ★★★★		
11:00					10:45~11:45 アロマヒーリング miku ★★	10:45~11:45 美姿勢 asuka ★★★★★
12:00	12:00~13:00 フロー aoi ★★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 izumi ★★	12:00~13:00 背中美人 miku ★★★★	12:00~13:00 リラックス izumi ★	12:30~13:30 ゼロコリ miki ★★★★	12:30~13:30 リンパデトックス miki ★
13:00						
14:00	14:00~15:00 ビギナー miku ★	14:00~15:00 ゼロコリ miki ★★★★	14:00~15:00 パワー miki ★★★★★	14:00~15:00 アロマヒーリング miku ★★	14:15~15:15 スッキリ腸整 miki ★★★	14:15~15:15 ヴィンヤサフロ miki ★★★★
15:00	定休日					
16:00					16:00~17:00 スッキリ美脚 izumi ★★	16:00~17:00 フロー aoi ★★★
17:00						
18:00	18:00~19:00 リンパデトックス miki ★	18:00~19:00 フロー aoi ★★★★	18:00~19:00 アンチエイジング aoi ★★	18:00~19:00 骨盤調整 aoi ★★★★	17:45~18:45 骨盤調整 izumi ★★★★	17:45~18:45 アロマヒーリング miku ★★
19:00						
20:00	19:30~20:30 ヴィンヤサフロ miki ★★★★	19:30~20:30 ベーシック aoi ★★	19:30~20:30 リラックス miki ★	19:30~20:30 美尻メイク asuka ★★★★		
21:00	21:00~22:00 アロマヒーリング miku ★★	21:00~22:00 愛されクビレ miki ★★★★	21:00~22:00 フロー aoi ★★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP asuka ★★		

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
9:00						9:00~10:00 リラックス izumi ★	9:00~10:00 スッキリ美脚 izumi ★★
10:00		10:00~11:00 スッキリ美脚 izumi ★★	10:00~11:00 ダイエット asuka ★★★★★	10:00~11:00 アロマヒーリング asuka ★★	10:00~11:00 骨盤調整 izumi ★★★★		
11:00						10:45~11:45 スッキリ美脚 izumi ★★	10:45~11:45 骨盤調整 izumi ★★★★
12:00		12:00~13:00 骨盤調整 izumi ★★★★	12:00~13:00 ボディリリース asuka ★★	12:00~13:00 フロー aoi ★★★★	12:00~13:00 リラックス izumi ★	12:30~13:30 ゼロコリ aoi ★★★★	12:30~13:30 ビギナー miku ★
13:00							
14:00		14:00~15:00 美尻メイク asuka ★★★★	14:00~15:00 プレスヒーリング miki ★	14:00~15:00 美姿勢 asuka ★★★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP miki ★★	14:15~15:15 アロマヒーリング miku ★★	14:15~15:15 ヴィンヤサフロ mao ★★★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 ビギナー miku ★	16:00~17:00 背中美人 mao ★★★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 リンパデトックス miki ★	18:00~19:00 背中美人 miki ★★★★	18:00~19:00 腰痛改善 miki ★★	18:00~19:00 フロー aoi ★★★★	17:45~18:45 フロー aoi ★★★★	17:45~18:45 アロマヒーリング miku ★★
19:00							
20:00		19:30~20:30 ダイエット asuka ★★★★★	19:30~20:30 アロマヒーリング miku ★★	19:30~20:30 ビギナー miku ★	19:30~20:30 パワー mao ★★★★★		
21:00		21:00~22:00 ベーシック aoi ★★	21:00~22:00 骨盤調整 aoi ★★★★	21:00~22:00 愛されクビレ miki ★★★★	21:00~22:00 ボディリリース mao ★★		

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

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
9:00						9:00~10:00 リラックス izumi ★	9:30~10:30 1st ANNIVERSARY ♪♪♪
10:00		10:00~11:00 スツキリ美脚 izumi ★★	10:00~11:00 リラックス izumi ★	10:00~11:00 パワー asuka ★★★★★	10:00~11:00 スツキリ腸整 miki ★★★		
11:00						10:45~11:45 女性ホルモンUP miki ★★	11:30~12:30 1st ANNIVERSARY ♪♪♪
12:00		12:00~13:00 骨盤調整 izumi ★★★	12:00~13:00 スツキリ美脚 izumi ★★	12:00~13:00 フロー aoi ★★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロ miki ★★★★	12:30~13:30 ゼロコリ asuka ★★★★	
13:00							
14:00		14:00~15:00 フルムーン asuka ★★★	14:00~15:00 ゼロコリ miki ★★★★	14:00~15:00 イキキフェイスナル asuka ★	14:00~15:00 ボディリリース asuka ★★	14:15~15:15 背中美人 miku ★★★	14:00~15:00 1st ANNIVERSARY ♪♪♪
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 腰痛改善 miki ★★	16:00~17:00 1st ANNIVERSARY ♪♪♪
17:00							
18:00		18:00~19:00 ビギナー miku ★	18:00~19:00 パワー mao ★★★★★	18:00~19:00 腰痛改善 miki ★★	18:00~19:00 骨盤調整 asuka ★★★	17:45~18:45 フロー aoi ★★★	
19:00							
20:00		19:30~20:30 フルムーン asuka ★★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP miki ★★	19:30~20:30 スツキリ腸整 mao ★★★★	19:30~20:30 ダイエット asuka ★★★★★		
21:00		21:00~22:00 ベーシック aoi ★★	21:00~22:00 背中美人 mao ★★★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロ miki ★★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング aoi ★★		

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
9:00		9:00~10:00 アンチエイジング aoi ★★				9:00~10:00 プレスフィーリング miki ★	9:00~10:00 スツキリ美脚 izumi ★★
10:00			10:00~11:00 フロー aoi ★★★	10:00~11:00 パワー asuka ★★★★★	10:00~11:00 リラックス izumi ★		
11:00			10:45~11:45 リラックス izumi ★			10:45~11:45 愛されクビレ miki ★★★★	10:45~11:45 骨盤調整 izumi ★★★
12:00			12:00~13:00 ベーシック aoi ★★	12:00~13:00 リンパデトックス asuka ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロ miki ★★★★	12:30~13:30 アロマヒーリング miku ★★	12:30~13:30 ビギナー miku ★
13:00							
14:00		14:15~15:15 スツキリ腸整 miki ★★★	14:00~15:00 愛されクビレ asuka ★★★★	14:00~15:00 アンチエイジング aoi ★★	14:00~15:00 スツキリ腸整 miki ★★★	14:15~15:15 ゼロコリ aoi ★★★★	14:15~15:15 ボディリリース asuka ★★
15:00	定休日						
16:00		16:00~17:00 美尻メイク asuka ★★★★				16:00~17:00 骨盤調整 izumi ★★★	16:00~17:00 ダイエット asuka ★★★★★
17:00							
18:00		17:45~18:45 女性ホルモンUP miki ★★	18:00~19:00 リンパデトックス miki ★	18:00~19:00 愛されクビレ miki ★★★★	18:00~19:00 骨盤調整 aoi ★★★	17:45~18:45 ベーシック aoi ★★	17:45~18:45 アロマヒーリング miku ★★
19:00							
20:00			19:30~20:30 背中美人 miku ★★★	19:30~20:30 ビギナー miku ★	19:30~20:30 アロマヒーリング miku ★★		
21:00			21:00~22:00 パワー miki ★★★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP miki ★★	21:00~22:00 ゼロコリ aoi ★★★★		

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
9:00				
10:00		10:00~11:00 プレスフィーリング miki ★	10:00~11:00 女性ホルモンUP asuka ★★	10:00~11:00 美尻メイク asuka ★★★★
11:00				
12:00		12:00~13:00 愛されクビレ miki ★★★★	12:00~13:00 背中美人 miku ★★★	12:00~13:00 ビギナー miku ★
13:00				
14:00		14:00~15:00 スツキリ腸整 asuka ★★★★	14:00~15:00 美姿勢 asuka ★★★★★	14:00~15:00 アロマヒーリング miku ★★
15:00	定休日			
16:00				
17:00				
18:00		18:00~19:00 ゼロコリ aoi ★★★★	18:00~19:00 リンパデトックス miki ★	18:00~19:00 スツキリ美脚 mao ★★
19:00				
20:00		19:30~20:30 アンチエイジング aoi ★★	19:30~20:30 骨盤調整 aoi ★★★	19:30~20:30 腰痛改善 miki ★★
21:00		21:00~22:00 柔軟性UP asuka ★★★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロ miki ★★★★★	21:00~22:00 リラックス mao ★

【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。