

2月 ホットヨガスタジオ LET's 荒子店 月間スケジュール

	1(土)	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
9:00	9:00~10:00 背中美人 risa ★★★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロー aoi ★★★★						9:00~10:00 ベーシック miku ★★	9:00~10:00 ゼロコリ aoi ★★★★	9:00	9:00~10:00 フロー miku ★★★				9:00~10:00 女性ホルモンUP izumi ★★	9:00~10:00 背中美人 miku ★★★
10:00				10:00~11:00 ヴィンヤサフロー asuka ★★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング miki ★	10:00~11:00 背中美人 miku ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP izumi ★★			10:00		10:00~11:00 アロマヒーリング aoi ★★	10:00~11:00 美尻メイク miki ★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス izumi ★		
11:00	10:45~11:45 愛されクビレ miki ★★★★	10:45~11:45 アロマヒーリング miku ★★						10:45~11:45 フルムーン asuka ★★★	10:45~11:45 アンチエイジング aoi ★★	11:00	10:45~11:45 愛されクビレ miki ★★★★				10:45~11:45 ヴィンヤサフロー izumi ★★★★	10:45~11:45 アロマヒーリング miku ★★
12:00				12:00~13:00 スッキリ美脚 izumi ★★	12:00~13:00 ダイエット miki ★★★★	12:00~13:00 ビギナー miku ★	12:00~13:00 ゼロコリ izumi ★★★★			12:00		12:00~13:00 ゼロコリ aoi ★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング miki ★	12:00~13:00 スッキリ美脚 izumi ★★		
13:00	12:30~13:30 ベーシック risa ★★	12:30~13:30 スッキリ腸整 aoi ★★★						12:30~13:30 スッキリ美脚 miku ★★	12:30~13:30 フロー miku ★★★	13:00	12:30~13:30 女性ホルモンUP miku ★★				12:30~13:30 リンパデトックス miki ★	12:30~13:30 愛されクビレ miki ★★★★
14:00	14:15~15:15 骨盤調整 aoi ★★★	14:15~15:15 ビギナー miku ★		14:00~15:00 骨盤調整 izumi ★★★	14:00~15:00 アロマヒーリング aoi ★★	14:00~15:00 愛されクビレ miki ★★★★	14:00~15:00 リラククス aoi ★	14:15~15:15 フルムーン asuka ★★★	14:15~15:15 女性ホルモンUP miku ★★	14:00	14:15~15:15 プレスフィーリング miki ★	14:00~15:00 背中美人 miku ★★★	14:00~15:00 ボディリリス asuka ★★	14:00~15:00 ヴィンヤサフロー asuka ★★★★	14:15~15:15 アロマヒーリング miki ★★	14:15~15:15 スッキリ腸整 miku ★★★
15:00			定休日							15:00	定休日					
16:00	16:00~17:00 パワー miki ★★★★	16:00~17:00 スッキリ美脚 izumi ★★						16:00~17:00 ヴィンヤサフロー izumi ★★★★	16:00~17:00 リラククス izumi ★	16:00	16:00~17:00 骨盤調整 aoi ★★★				16:00~17:00 ゼロコリ aoi ★★★★	16:00~17:00 リンパデトックス izumi ★
17:00										17:00						
18:00	17:45~18:45 リラククス aoi ★	17:45~18:45 骨盤調整 izumi ★★★		18:00~19:00 アロマヒーリング aoi ★★	18:00~19:00 女性ホルモンUP miku ★★	18:00~19:00 骨盤調整 aoi ★★★★	18:00~19:00 リンパデトックス miki ★	17:45~18:45 リンパデトックス izumi ★	17:45~18:45 スッキリ美脚 izumi ★★	18:00	17:45~18:45 アンチエイジング aoi ★★	18:00~19:00 ボディリリス asuka ★★	18:00~19:00 背中美人 miku ★★★★	18:00~19:00 リラククス aoi ★	17:45~18:45 フロー aoi ★★★	17:45~18:45 スッキリ美脚 izumi ★★
19:00										19:00						
20:00				19:30~20:30 フロー miku ★★★	19:30~20:30 リラククス aoi ★	19:30~20:30 ダイエット miki ★★★★	19:30~20:30 アンチエイジング aoi ★★			20:00		19:30~20:30 ビギナー miku ★	19:30~20:30 美尻メイク asuka ★★★★	19:30~20:30 スッキリ腸整 asuka ★★★		
21:00				21:00~22:00 ヴィンヤサフロー aoi ★★★★	21:00~22:00 背中美人 miku ★★★	21:00~22:00 ベーシック aoi ★★	21:00~22:00 愛されクビレ miki ★★★★			21:00		21:00~22:00 美姿勢 asuka ★★★★	21:00~22:00 アロマヒーリング miku ★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー aoi ★★★★		

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

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

★マークが多くなるほど
運動量が高くなります

	24(月)	25(火)	26(水)	27(水)	28(金)	29(土)
9:00						9:00~10:00 リラックス izumi ★
10:00		10:00~11:00 美姿勢 asuka ★★★★★★	10:00~11:00 フロー miku ★★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 miki ★★	10:00~11:00 リラックス aoi ★	
11:00						10:45~11:45 ゼロコリ izumi ★★★★★
12:00		12:00~13:00 女性ホルモンUP izumi ★★	12:00~13:00 アロマヒーリング miku ★★	12:00~13:00 ビギナー tsunae ★	12:00~13:00 美尻メイク asuka ★★★★★	12:30~13:30 腰痛改善 miki ★★
13:00						
14:00		14:00~15:00 太陽礼拝 asuka ★★★★★	14:00~15:00 ビギナー sena ★	14:00~15:00 ヴィンヤサフロー miki ★★★★★★	14:00~15:00 アンチエイジング aoi ★★	14:15~15:15 背中美人 miku ★★★★★
15:00	定休日					
16:00						16:00~17:00 ダイエット miki ★★★★★★
17:00						
18:00		18:00~19:00 ビギナー risa ★	18:00~19:00 ボディリリース asuka ★★	18:00~19:00 ゼロコリ miku ★★★★★★	18:00~19:00 スッキリ腸整 miki ★★★★★	17:45~18:45 女性ホルモンUP miku ★★
19:00						
20:00		19:30~20:30 太陽礼拝 aoi ★★★★★	19:30~20:30 ヴィンヤサフロー aoi ★★★★★★	19:30~20:30 リラックス aoi ★	19:30~20:30 アロマヒーリング miku ★★	
21:00		21:00~22:00 スッキリ美脚 risa ★★	21:00~22:00 イキイコフェイシャル asuka ★	21:00~22:00 ベーシック miku ★★	21:00~22:00 美尻メイク miki ★★★★★	

【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。