

# 3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 リラックス aoi ★						9:00~10:00 リラックス aoi ★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロ izumi ★★★★★						9:00~10:00 リラックス aoi ★	9:00~10:00 太陽礼拝 aoi ★★★
10:00			10:00~11:00 柔軟性UP asuka ★★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロ izumi ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング asuka ★★	10:00~11:00 リンパドレナージュ izumi ★				10:00~11:00 フロー aoi ★★★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロ izumi ★★★★★	10:00~11:00 ボディリリース risa ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 aoi ★★★★		
11:00	10:45~11:45 フロー miku ★★★★						10:45~11:45 ベーシック miku ★★	10:45~11:45 骨盤調整 izumi ★★★★						10:45~11:45 ヴィンヤサフロ asuka ★★★★★	10:45~11:45 スッキリ美脚 risa ★★
12:00			12:00~13:00 リラックス izumi ★	12:00~13:00 腰痛改善 izumi ★★	12:00~13:00 美姿勢 asuka ★★★★★	12:00~13:00 フロー izumi ★★★★				12:00~13:00 リラックス aoi ★	12:00~13:00 腰痛改善 izumi ★★	12:00~13:00 背中美人 risa ★★★★	12:00~13:00 パワー aoi ★★★★★		
13:00	12:30~13:30 美姿勢 asuka ★★★★★						12:30~13:30 ダイエット asuka ★★★★★	12:30~13:30 ボディリリース asuka ★★						12:30~13:30 アンチエイジング aoi ★★	12:30~13:30 太陽礼拝 asuka ★★★★
14:00			14:00~15:00 ゼロコリ izumi ★★★★★	14:00~15:00 背中美人 aoi ★★★★	14:00~15:00 ビギナー risa ★	14:00~15:00 アロマヒーリング miku ★★	14:15~15:15 アロマヒーリング miku ★★	14:15~15:15 ビギナー miku ★				14:00~15:00 イキキフェイシャル asuka ★	14:00~15:00 アンチエイジング aoi ★★	14:15~15:15 スッキリ腸整 asuka ★★★★	14:15~15:15 ゼロコリ aoi ★★★★★
15:00		定休日													
16:00	16:00~17:00 スッキリ腸整 asuka ★★★★						16:00~17:00 スッキリ美脚 izumi ★★	16:00~17:00 美尻メイク asuka ★★★★★						16:00~17:00 スッキリ美脚 izumi ★★	16:00~17:00 リラックス risa ★
17:00															
18:00	17:45~18:45 美尻メイク miki ★★★★★		18:00~19:00 ベーシック miku ★★	18:00~19:00 背中美人 risa ★★★★	18:00~19:00 リラックス aoi ★	18:00~19:00 ダイエット asuka ★★★★★	17:45~18:45 骨盤調整 izumi ★★★★	17:45~18:45 アロマヒーリング miku ★★		18:00~19:00 女性ホルモンUP miku ★★	18:00~19:00 フルムーン aoi ★★★★	18:00~19:00 イキキフェイシャル asuka ★	18:00~19:00 アンチエイジング aoi ★★	17:45~18:45 ゼロコリ izumi ★★★★★	17:45~18:45 太陽礼拝 asuka ★★★★
19:00															
20:00			19:30~20:30 骨盤調整 aoi ★★★★	19:30~20:30 ゼロコリ miku ★★★★★	19:30~20:30 スッキリ美脚 risa ★★	19:30~20:30 アロマヒーリング miku ★★				19:30~20:30 背中美人 miku ★★★★	19:30~20:30 アンチエイジング aoi ★★	19:30~20:30 美姿勢 asuka ★★★★★	19:30~20:30 アロマヒーリング asami ★★		
21:00			21:00~22:00 女性ホルモンUP miku ★★	21:00~22:00 ビギナー risa ★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロ aoi ★★★★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 asuka ★★★★				21:00~22:00 リラックス risa ★	21:00~22:00 フルムーン asuka ★★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP miku ★★	21:00~22:00 愛されクビレ asuka ★★★★★		

臨時休業(3/5~3/15)

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

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

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
9:00						9:00~10:00 愛されクビレ aoi ★★★★	9:00~10:00 ベーシック miku ★★
10:00		10:00~11:00 ボディリリス asami ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロ izumi ★★★★	10:00~11:00 背中美人 miku ★★★★	10:00~11:00 アロマヒーリング aoi ★★		
11:00						10:45~11:45 スッキリ腸整 aoi ★★★	10:45~11:45 美尻メイク saya ★★★★
12:00		12:00~13:00 リラククス risa ★	12:00~13:00 腰痛改善 izumi ★★	12:00~13:00 ビギナー tsunae ★	12:00~13:00 パワー izumi ★★★★★		
13:00						12:30~13:30 ベーシック miku ★★	12:30~13:30 背中美人 miku ★★★
14:00		14:00~15:00 ゼロコリ asami ★★★★	14:00~15:00 背中美人 aoi ★★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP miku ★★	14:00~15:00 骨盤調整 izumi ★★★★	14:15~15:15 骨盤調整 risa ★★★	14:15~15:15 アロマヒーリング saya ★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 女性ホルモンUP miku ★★	16:00~17:00 ビギナー tsunae ★
17:00							
18:00		18:00~19:00 背中美人 aoi ★★★	18:00~19:00 ボディリリス asuka ★★	18:00~19:00 プレスフィアリング asuka ★	18:00~19:00 ダイエット asuka ★★★★★	17:45~18:45 リラククス risa ★	17:45~18:45 パワー izumi ★★★★★
19:00							
20:00		19:30~20:30 アロマヒーリング aoi ★★	19:30~20:30 愛されクビレ aoi ★★★★	19:30~20:30 骨盤調整 risa ★★	19:30~20:30 スッキリ美脚 miku ★★		
21:00		21:00~22:00 リンパデトックス asuka ★	21:00~22:00 スッキリ腸整 asuka ★★★★	21:00~22:00 美尻メイク asuka ★★★★	21:00~22:00 フロー miku ★★★		

	30(月)	31(火)
9:00		
10:00		10:00~11:00 フロー izumi ★★★
11:00		
12:00		12:00~13:00 リンパデトックス izumi ★
13:00		
14:00		14:00~15:00 愛されクビレ asuka ★★★★
15:00	定休日	
16:00		
17:00		
18:00		18:00~19:00 骨盤調整 risa ★★★
19:00		
20:00		19:30~20:30 愛されクビレ aoi ★★★★
21:00		21:00~22:00 ベーシック risa ★★

【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。