

6月 ホットヨガスタジオ LET's 荒子店 月間スケジュール

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

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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
9:00						9:00~10:00 ボディリリース asuka ★★	9:00~10:00 リラックス asami ★
10:00		10:00~11:00 愛されクビレ aoi ★★★★		10:00~11:00 アロマヒーリング asuka ★★			
11:00			11:00~12:00 スッキリ美脚 asuka ★★		11:00~12:00 プレスフィーリング asuka ★	10:45~11:45 美尻メイク asuka ★★★★	10:45~11:45 骨盤調整 asami ★★★
12:00		12:00~13:00 骨盤調整 aoi ★★★		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 愛されクビレ asami ★★★★
13:00			13:00~14:00 パワー asuka ★★★★★		13:00~14:00 背中美人 asuka ★★★		
14:00		14:00~15:00 ボディリリース asami ★★		14:00~15:00 フロー asuka ★★★		14:15~15:15 パワー saya ★★★★★	14:15~15:15 フロー saya ★★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 スッキリ美脚 aoi ★★	16:00~17:00 リンパデトックス izumi ★
17:00			17:30~18:30 アロマヒーリング saya ★★		17:30~18:30 美尻メイク aoi ★★★★		
18:00		18:30~19:30 柔軟性UP asuka ★★★		18:30~19:30 ゼロコリ asami ★★★★★			
19:00			19:15~20:15 リラックス aoi ★		19:15~20:15 ビギナー asami ★		
20:00							
21:00		20:30~21:30 ボディリリース asami ★★		20:30~21:30 リンパデトックス asami ★		21:00~22:00 女性ホルモンUP aoi ★★	
			21:00~22:00 愛されクビレ saya ★★★★				

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00						9:00~10:00 ビギナー asami ★	9:00~10:00 ボディリリース asuka ★★
10:00		10:00~11:00 柔軟性UP asuka ★★★		10:00~11:00 フロー eri ★★★			
11:00			11:00~12:00 太陽礼拝 asuka ★★★		11:00~12:00 リラックス saya ★	10:45~11:45 愛されクビレ asami ★★★★	10:45~11:45 骨盤調整 aoi ★★★
12:00		12:00~13:00 ゼロコリ izumi ★★★★★		12:00~13:00 女性ホルモンUP eri ★★		12:30~13:30 アロマヒーリング aoi ★★	12:30~13:30 美尻メイク asuka ★★★★
13:00			11:00~12:00 プレスフィーリング asuka ★		13:00~14:00 背中美人 saya ★★★		
14:00		14:00~15:00 女性ホルモンUP asuka ★★		14:00~15:00 ヴィンヤサフロー asuka ★★★★★		14:15~15:15 ヴィンヤサフロー aoi ★★★★	14:15~15:15 スッキリ腸整 aoi ★★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 骨盤調整 izumi ★★★	16:00~17:00 ビギナー izumi ★
17:00			17:30~18:30 アロマヒーリング aoi ★★		17:30~18:30 女性ホルモンUP asuka ★★		
18:00		18:30~19:30 スッキリ腸整 asami ★★★		18:30~19:30 ダイエット asuka ★★★★★		19:15~20:15 フロー aoi ★★★	
19:00			19:15~20:15 背中美人 asami ★★★				
20:00							
21:00		20:30~21:30 ベーシック asami ★★		20:30~21:30 リラックス aoi ★		21:00~22:00 ヴィンヤサフロー asuka ★★★★	

	29(月)	30(火)
9:00		
10:00		10:00~11:00 イキキフェイシャル asuka ★
11:00		
12:00		12:00~13:00 腰痛改善 izumi ★★
13:00		
14:00		14:00~15:00 ダイエット asuka ★★★★★
15:00	定休日	
16:00		
17:00		
18:00		18:30~19:30 スッキリ腸整 aoi ★★★
19:00		
20:00		
21:00		20:30~21:30 アンチエイジング aoi ★★

【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 1~9名は「◎」
 - =残りわずか 予約人数が 10名~は「○」
 - △=キャンセル待ち可能
- TEL:052-354-0222(火・木 9:30~22:00、水・金 10:30~22:30 土日祝8:30~17:30)

【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問い合わせ致します。

【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。