

# 8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 女性ホルモンUP asuka ★★	9:00~10:00 美尻メイク asuka ★★★★						9:00~10:00 ヴィンヤサフロー asuka ★★★★	9:00~10:00 プレスフィーリング asuka ★							9:00~10:00 愛されクビレ aoi ★★★★
10:00				10:00~11:00 ダイエット asuka ★★★★	10:00~11:00 フロー eri ★★★	10:00~11:00 アロマヒーリング eri ★★	10:00~11:00 骨盤調整 izumi ★★★				10:00~11:00 イキキフェイスナル asuka ★	10:00~11:00 アロマヒーリング asuka ★★				
11:00	10:45~11:45 プレスフィーリング asuka ★	10:45~11:45 スッキリ美脚 asami ★★						10:45~11:45 アンチエイジング asuka ★★	10:45~11:45 柔軟性UP asuka ★★★							10:45~11:45 ベーシック saya ★★
12:00				12:00~13:00 スッキリ腸整 asuka ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング eri ★★	12:00~13:00 美尻メイク eri ★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス izumi ★	12:30~13:30 愛されクビレ aoi ★★★★	12:30~13:30 背中美人 aoi ★★★		12:00~13:00 骨盤調整 aoi ★★★	12:00~13:00 美尻メイク asuka ★★★★				12:30~13:30 骨盤調整 risa ★★★
13:00	12:30~13:30 パワー saya ★★★★	12:30~13:30 フロー aoi ★★★														
14:00	14:15~15:15 アロマヒーリング hiroka ★★	14:15~15:15 リンパデトックス asami ★		14:00~15:00 ヴィンヤサフロー aoi ★★★★	14:00~15:00 フルムーン asuka ★★★	14:00~15:00 ビギナー aoi ★	14:00~15:00 美姿勢 asami ★★★★	14:15~15:15 ベーシック aoi ★★	14:15~15:15 リンパデトックス izumi ★		14:00~15:00 ヴィンヤサフロー aoi ★★★★	14:00~15:00 スッキリ腸整 aoi ★★★				14:15~15:15 リラクセス saya ★
15:00			定休日								定休日		お盆休み	お盆休み	お盆休み	
16:00	16:00~17:00 骨盤調整 saya ★★★	16:00~17:00 アンチエイジング aoi ★★						16:00~17:00 骨盤調整 izumi ★★★	16:00~17:00 アロマヒーリング aoi ★★							16:00~17:00 ボディリリース risa ★★
17:00				17:30~18:30 スッキリ腸整 hiroka ★★★	17:30~18:30 ビギナー aoi ★	17:30~18:30 アロマヒーリング asuka ★★	17:30~18:30 愛されクビレ saya ★★★★	17:45~18:45 アンチエイジング izumi ★★			17:30~18:30 フロー risa ★★★	17:30~18:30 アロマヒーリング asami ★★				
18:00	17:45~18:45 ベーシック hiroka ★★															
19:00				19:15~20:15 アンチエイジング aoi ★★	19:15~20:15 フルムーン asuka ★★★	19:15~20:15 リンパデトックス aoi ★	19:15~20:15 スッキリ腸整 asami ★★★				19:15~20:15 スッキリ美脚 asami ★★	19:15~20:15 パワー aoi ★★★★				
20:00																
21:00				21:00~22:00 ゼロコリ hiroka ★★★★	21:00~22:00 フルムーン aoi ★★★	21:00~22:00 ダイエット asuka ★★★★	21:00~22:00 ビギナー saya ★				21:00~22:00 リラクセス risa ★	21:00~22:00 スッキリ腸整 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

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
9:00						9:00~10:00 腰痛改善 izumi ★★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロー izumi ★★★★★
10:00	10:00~11:00 愛されクビレ aoi ★★★★★	10:00~11:00 リラックス izumi ★	10:00~11:00 ボディリリース asuka ★★	10:00~11:00 美尻メイク eri ★★★★★	10:00~11:00 フロー izumi ★★★★		
11:00						10:45~11:45 ビギナー izumi ★	10:45~11:45 アロマヒーリング asuka ★★
12:00	12:00~13:00 女性ホルモンUP asuka ★★	12:00~13:00 フロー izumi ★★★★	12:00~13:00 太陽礼拝 asuka ★★★★	12:00~13:00 アロマヒーリング eri ★★	12:00~13:00 リンパデトックス izumi ★	12:30~13:30 美姿勢 asami ★★★★★	12:30~13:30 背中美人 aoi ★★★★
13:00							
14:00	14:00~15:00 スッキリ腸整 aoi ★★★★	14:00~15:00 スッキリ美脚 asuka ★★	14:00~15:00 リンパデトックス aoi ★	14:00~15:00 背中美人 aoi ★★★★	14:00~15:00 パワー hiroka ★★★★★	14:15~15:15 ビギナー saya ★	14:15~15:15 パワー asuka ★★★★★
15:00							
16:00						16:00~17:00 ゼロコリ asami ★★★★	16:00~17:00 アロマヒーリング aoi ★★
17:00							
18:00	17:30~18:30 ボディリリース risa ★★	17:30~18:30 フロー asami ★★★★	17:30~18:30 リンパデトックス asami ★	17:30~18:30 アロマヒーリング asami ★★	17:30~18:30 パワー aoi ★★★★★	17:45~18:45 ボディリリース saya ★★	
19:00							
20:00	19:15~20:15 美尻メイク saya ★★★★	19:15~20:15 女性ホルモンUP asuka ★★	19:15~20:15 太陽礼拝 aoi ★★★★	19:15~20:15 リラックス aoi ★	19:15~20:15 腰痛改善 hiroka ★★		
21:00	21:00~22:00 フロー risa ★★★★	21:00~22:00 愛されクビレ asami ★★★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 asami ★★	21:00~22:00 ゼロコリ asami ★★★★★	21:00~22:00 リラックス aoi ★		

	24(月)	25(火)	26(水)	27(水)	28(金)	29(土)	30(日)	31(月)	
9:00						9:00~10:00 骨盤調整 aoi ★★★★	9:00~10:00 美尻メイク asuka ★★★★	9:00	
10:00		10:00~11:00 アロマヒーリング aoi ★★	10:00~11:00 ゼロコリ asami ★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 eri ★★	10:00~11:00 フロー izumi ★★★★			10:00	
11:00						10:45~11:45 ビギナー aoi ★	10:45~11:45 ボディリリース asuka ★★	11:00	
12:00		12:00~13:00 背中美人 aoi ★★★★	12:00~13:00 アロマヒーリング asami ★★	12:00~13:00 ダイエット eri ★★★★★	12:00~13:00 リラックス izumi ★	12:30~13:30 美姿勢 saya ★★★★★	12:30~13:30 背中美人 aoi ★★★★	12:00	
13:00								13:00	
14:00		14:00~15:00 愛されクビレ hiroka ★★★★★	14:00~15:00 骨盤調整 saya ★★★★	14:00~15:00 プレスフィーリング asuka ★	14:00~15:00 美姿勢 saya ★★★★★	14:15~15:15 アロマヒーリング asuka ★★	14:15~15:15 パワー aoi ★★★★★	14:00	
15:00	定休日								15:00
16:00						16:00~17:00 愛されクビレ saya ★★★★★	16:00~17:00 腰痛改善 izumi ★★	16:00	
17:00								17:00	
18:00		17:30~18:30 柔軟性UP asuka ★★★	17:30~18:30 リラックス risa ★	17:30~18:30 ベーシック aoi ★★	17:30~18:30 ヴィンヤサフロー risa ★★★★	17:45~18:45 女性ホルモンUP asuka ★★		18:00	
19:00								19:00	
20:00		19:15~20:15 スッキリ美脚 hiroka ★★	19:15~20:15 愛されクビレ saya ★★★★★	19:15~20:15 イキイキフェイスナル asuka ★	19:15~20:15 骨盤調整 saya ★★★★			20:00	
21:00		21:00~22:00 美姿勢 asuka ★★★★★	21:00~22:00 ベーシック risa ★★	21:00~22:00 美尻メイク aoi ★★★★	21:00~22:00 ビギナー risa ★			21:00	

- 【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 1~12名は「◎」
    - =残りわずか 予約人数が 13名~は「○」
    - △=キャンセル待ち可能
  - TEL:052-354-0222 (平日9:30~22:30、土8:30~19:15、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。