

1月 ホットヨガスタジオ LET's 荒子店 月間スケジュール

	1(金)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)		
9:00									9:00~10:00 ヴィンヤサフロ izumi ★★★★	9:00~10:00 リラックス kasumi ★						9:00~10:00 ゼロコリ izumi ★★★★	9:00~10:00 プレスフィーリング asami ★		
10:00					10:00~11:00 ヒーリングセラピー eri ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロ izumi ★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 kasumi ★★	10:00~11:00 背中美人 izumi ★★★				10:00~11:00 ベーシック sarina ★★	10:00~11:00 愛されクビレ izumi ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー asuka ★★	10:00~11:00 骨盤調整 hiroka ★★★				
11:00									10:45~11:45 アンチエイジング izumi ★★	10:45~11:45 フロー kasumi ★★★						10:45~11:45 ヒーリングセラピー kasumi ★★	10:45~11:45 ヴィンヤサフロ sarina ★★★★		
12:00					12:00~13:00 愛されクビレ aoi ★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング izumi ★	12:00~13:00 フロー kasumi ★★★	12:00~13:00 腰痛改善 izumi ★★					12:00~13:00 フロー sarina ★★★	12:00~13:00 リンパデトックス izumi ★	12:00~13:00 MUSIC FLOW asuka ★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP hiroka ★★			
13:00									12:30~13:30 プレスフィーリング saya ★	12:30~13:30 柔軟性UP asuka ★★★						12:30~13:30 リンパデトックス kasumi ★	12:30~13:30 柔軟性UP asuka ★★★		
14:00					14:00~15:00 骨盤調整 aoi ★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP asuka ★★	14:00~15:00 ビギナー aoi ★	14:00~15:00 ヴィンヤサフロ sarina ★★★★	14:15~15:15 ダイエット saya ★★★★★	14:15~15:15 ヒーリングセラピー saya ★★							14:15~15:15 美姿勢 saya ★★★★★	14:15~15:15 ポディリリス sarina ★★	
15:00	年始休み	年始休み	年始休み	定休日															
16:00									16:00~17:00 骨盤調整 aoi ★★★	16:00~17:00 美姿勢 saya ★★★★★									
17:00																			
18:00									17:30~18:30 MUSIC FLOW asuka ★★★★	17:30~18:30 リンパデトックス aoi ★									
19:00																			
20:00					17:30~18:30 女性ホルモンUP aoi ★★	17:30~18:30 リンパデトックス aoi ★	17:30~18:30 フロー asuka ★★★	17:30~18:30 パワー aoi ★★★★★	17:45~18:45 女性ホルモンUP aoi ★★			17:30~18:30 女性ホルモンUP aoi ★★	17:30~18:30 イキキフェイシャル asuka ★	17:30~18:30 背中美人 saya ★★★	17:30~18:30 パワー asuka ★★★★★				
21:00																			
19:00					19:15~20:15 ヴィンヤサフロ sarina ★★★★	19:15~20:15 柔軟性UP asuka ★★★	19:15~20:15 リラックス aoi ★	19:15~20:15 ベーシック sarina ★★				19:15~20:15 コアビューティー rina ★★★★	19:15~20:15 スッキリ腸整 sarina ★★★	19:15~20:15 ビギナー rina ★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー eri ★★				
20:00																			
21:00					21:00~22:00 イキキフェイシャル asuka ★	21:00~22:00 愛されクビレ aoi ★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー asuka ★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 aoi ★★★				21:00~22:00 リラックス rina ★	21:00~22:00 MUSIC FLOW asuka ★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング rina ★★	21:00~22:00 フロー eri ★★★				

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

様々な体の悩みにアプローチし美しいボディラインを目指すプログラム

Aroma

アロマオイルを使用し心からのリラクセスを味わう癒しのプログラム

Flow

呼吸と共に流れるようにポーズを繰り返し心身を整えるプログラム

Beauty

いつまでも健康で、美しいココロとカラダを目指すプログラム

★マークが多くなるほど運動量が高くなります

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
9:00						9:00~10:00 美尻メイク saya ★★★★	9:00~10:00 リンパデトックス izumi ★
10:00		10:00~11:00 アンチエイジング kasumi ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★	10:00~11:00 背中美人 hiroka ★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 izumi ★★		
11:00						10:45~11:45 ヒーリングセラピー saya ★★	10:45~11:45 背中美人 aoi ★★★★
12:00		12:00~13:00 美尻メイク kasumi ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー nozomi ★★	12:00~13:00 ボディリリース hiroka ★★	12:00~13:00 フロー izumi ★★★★	12:30~13:30 MUSIC FLOW asuka ★★★★	12:30~13:30 太陽礼拝 aoi ★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 スッキリ腸整 sarina ★★★	14:00~15:00 愛されクビレ asuka ★★★★	14:00~15:00 リラクセス saya ★	14:00~15:00 ダイエット hiroka ★★★★★	14:15~15:15 パワー aoi ★★★★★	14:15~15:15 プレスフィーリング asami ★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 イキキフェイスナル asuka ★	16:00~17:00 ボディリリース sarina ★★
17:00							
18:00		17:30~18:30 ヒーリングセラピー aoi ★★	17:30~18:30 ビギナー sarina ★	17:30~18:30 骨盤調整 asami ★★★★	17:30~18:30 美姿勢 asami ★★★★★	17:45~18:45 女性ホルモンUP aoi ★★	17:45~18:45 美姿勢 asami ★★★★★
19:00							
20:00		19:15~20:15 美尻メイク aoi ★★★★	19:15~20:15 MUSIC FLOW asuka ★★★★	19:15~20:15 プレスフィーリング saya ★	19:15~20:15 腰痛改善 hiroka ★★		
21:00		21:00~22:00 ベーシック sarina ★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 sarina ★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 asami ★★	21:00~22:00 フロー asami ★★★★		

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
9:00						9:00~10:00 愛されクビレ saya ★★★★	9:00~10:00 腰痛改善 izumi ★★
10:00		10:00~11:00 スッキリ美脚 izumi ★★	10:00~11:00 美尻メイク kasumi ★★★★	10:00~11:00 ベーシック sarina ★★	10:00~11:00 フルムーン asuka ★★★		
11:00						10:45~11:45 プレスフィーリング saya ★	10:45~11:45 骨盤調整 izumi ★★★★
12:00		12:00~13:00 ゼロコリ izumi ★★★★	12:00~13:00 リラクセス kasumi ★	12:00~13:00 スッキリ腸整 sarina ★★★	12:00~13:00 MUSIC FLOW asuka ★★★★	12:30~13:30 ボディリリース sarina ★★	12:30~13:30 美尻メイク aoi ★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 骨盤調整 asami ★★★	14:00~15:00 ボディリリース sarina ★★	14:00~15:00 ビギナー asami ★	14:00~15:00 パワー aoi ★★★★★	14:15~15:15 ダイエット aoi ★★★★★	14:15~15:15 ヒーリングセラピー asuka ★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 スッキリ腸整 sarina ★★★	16:00~17:00 ビギナー aoi ★
17:00							
18:00		17:30~18:30 ボディリリース sarina ★★	17:30~18:30 ビギナー sarina ★	17:30~18:30 スッキリ腸整 aoi ★★★★	17:30~18:30 フルムーン aoi ★★★★	17:45~18:45 女性ホルモンUP aoi ★★	17:45~18:45 MUSIC FLOW asuka ★★★★
19:00							
20:00		19:15~20:15 ゼロコリ asami ★★★★	19:15~20:15 アンチエイジング eri ★★	19:15~20:15 リンパデトックス asami ★	19:15~20:15 ダイエット eri ★★★★★		
21:00		21:00~22:00 ベーシック sarina ★★	21:00~22:00 美尻メイク eri ★★★★	21:00~22:00 背中美人 aoi ★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー eri ★★		

- 【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。