

# 10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)
9:00		9:00~10:00 ヒーリングセラピー izumi ★★	9:00~10:00 愛されクビレ arisa ★★★★
10:00	10:00~11:00 バレリーナストレッチ izumi ★★		
11:00		11:00~12:00 美姿勢 aoi ★★★★★	11:00~12:00 ボディリリース arisa ★★
12:00	12:00~13:00 骨盤調整 izumi ★★★		
13:00		13:00~14:00 スッキリ美脚 arisa ★★	13:00~14:00 FLOW SOUND aoi ★★★
14:00	14:00~15:00 アンチエイジング ami ★★		
15:00		15:00~16:00 愛されクビレ arisa ★★★★	15:00~16:00 ヒーリングセラピー aoi ★★
16:00			
17:00		17:00~18:00 プレスフィーリング aoi ★	17:00~18:00 ゼロコリ hitomi ★★★★
18:00	17:30~18:30 リンパデトックス narumi ★		
19:00	19:15~20:15 ベーシック ami ★★		
20:00			
21:00	21:00~22:00 柔軟性UP narumi ★★★		

	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)
9:00						9:00~10:00 背中美人 izumi ★★★★	9:00~10:00 美尻メイク izumi ★★★★
10:00		10:00~11:00 女性ホルモンUP miyuki ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★★	10:00~11:00 ボディリリース aoi ★★	10:00~11:00 骨盤調整 miyuki ★★★★		
11:00						11:00~12:00 ヴィンヤサフロ asami ★★★★	11:00~12:00 リンパデトックス narumi ★
12:00		12:00~13:00 美尻メイク miyuki ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー nozomi ★★	12:00~13:00 パワー izumi ★★★★★	12:00~13:00 リラックス miyuki ★		
13:00						13:00~14:00 ヒーリングセラピー asami ★★	13:00~14:00 ヨガピクス arisa ★★★★★
14:00		14:00~15:00 フロー ami ★★★	14:00~15:00 アンチエイジング ami ★★	14:00~15:00 柔軟性UP narumi ★★★★	14:00~15:00 腰痛改善 arisa ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 フロー ami ★★★★	15:00~16:00 柔軟性UP narumi ★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 パワー eri ★★★★★	17:00~18:00 女性ホルモンUP arisa ★★
18:00		17:30~18:30 アンチエイジング ami ★★	17:30~18:30 愛されクビレ arisa ★★★★	17:30~18:30 骨盤調整 rina ★★★★	17:30~18:30 ボディリリース arisa ★★		
19:00		19:15~20:15 プレスフィーリング rina ★	19:15~20:15 フロー ami ★★★★	19:15~20:15 バレリーナストレッチ narumi ★★	19:15~20:15 美尻メイク rina ★★★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 美姿勢 rina ★★★★★	21:00~22:00 腰痛改善 arisa ★★	21:00~22:00 リラックス rina ★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー rina ★★		

	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
9:00						9:00~10:00 美姿勢 rina ★★★★★	9:00~10:00 スッキリ美脚 arisa ★★
10:00		10:00~11:00 ダイエット izumi ★★★★★	10:00~11:00 ボディリリース asami ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★★	10:00~11:00 FLOW SOUND eri ★★★★		
11:00						11:00~12:00 ヒーリングセラピー rina ★★	11:00~12:00 フロー ami ★★★★
12:00		12:00~13:00 ヒーリングセラピー izumi ★★	12:00~13:00 ゼロコリ asami ★★★★	12:00~13:00 ヨガピクス arisa ★★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP eri ★★		
13:00						13:00~14:00 美尻メイク aoi ★★★★	13:00~14:00 リラックス aoi ★
14:00		14:00~15:00 柔軟性UP narumi ★★★★	14:00~15:00 スッキリ美脚 arisa ★★	14:00~15:00 ビギナー arisa ★	14:00~15:00 フロー ami ★★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 アンチエイジング ami ★★	15:00~16:00 ダイエット aoi ★★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 プレスフィーリング aoi ★	17:00~18:00 骨盤調整 hitomi ★★★★
18:00		17:30~18:30 ヴィンヤサフロ aoi ★★★★	17:30~18:30 腰痛改善 arisa ★★	17:30~18:30 ヒーリングセラピー aoi ★★	17:30~18:30 ダイエット rina ★★★★★		
19:00		19:15~20:15 リンパデトックス narumi ★	19:15~20:15 スッキリ腸整 T.yuka ★★★★	19:15~20:15 美BODYフィットネス aoi ★★★★★	19:15~20:15 アンチエイジング ami ★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 FLOW SOUND aoi ★★★★	21:00~22:00 パワー T.yuka ★★★★★	21:00~22:00 リンパデトックス narumi ★	21:00~22:00 背中美人 rina ★★★★		

**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ック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て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

**Music**

リズムに合わせて身体を動かし軸や安定感を養っていくプログラム

★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 ヒーリングセラピー izumi ★★	9:00~10:00 パワー izumi ★★★★★
10:00		10:00~11:00 ヒーリングセラピー nozomi ★★	10:00~11:00 愛されクビレ narumi ★★★★	10:00~11:00 美BODYフィットネス aoi ★★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス marina ★		
11:00						11:00~12:00 骨盤調整 hitomi ★★★	11:00~12:00 ヴィンヤサフロー arisa ★★★★
12:00		12:00~13:00 太陽礼拝 ami ★★★★	12:00~13:00 フロー ami ★★★	12:00~13:00 プレスファイリング aoi ★	12:00~13:00 ボディリリース marina ★★		
13:00						13:00~14:00 愛されクビレ narumi ★★★★	13:00~14:00 ヒーリングセラピー aoi ★★
14:00		14:00~15:00 女性ホルモンUP arisa ★★	14:00~15:00 リンパデトックス narumi ★	14:00~15:00 太陽礼拝 ami ★★★★	14:00~15:00 柔軟性UP narumi ★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 バレリーナストレッチ misa ★★	15:00~16:00 リラックス aoi ★
16:00							
17:00						17:00~18:00 美姿勢 misa ★★★★★	17:00~18:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★
18:00		17:30~18:30 ヴィンヤサフロー arisa ★★★★	17:30~18:30 ヒーリングセラピー aoi ★★	17:30~18:30 リンパデトックス narumi ★	17:30~18:30 骨盤調整 asami ★★★		
19:00		19:15~20:15 プレスファイリング aoi ★	19:15~20:15 フルムーン aoi ★★★	19:15~20:15 愛されクビレ narumi ★★★★	19:15~20:15 ベーシック narumi ★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 フルムーン aoi ★★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング ami ★★	21:00~22:00 美尻メイク asami ★★★★★		

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
9:00						9:00~10:00 ヨガビクス arisa ★★★★★	9:30~10:30 3rd Anniversary ♪♪♪
10:00		10:00~11:00 美尻メイク eri ★★★★	10:00~11:00 フロー miyuki ★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー aoi ★★	10:00~11:00 愛されクビレ narumi ★★★★		
11:00						11:00~12:00 太陽礼拝 ami ★★★★	11:30~12:30 3rd Anniversary ♪♪♪
12:00		12:00~13:00 女性ホルモンUP eri ★★	12:00~13:00 ゼロコリ miyuki ★★★★	12:00~13:00 FLOW SOUND aoi ★★★	12:00~13:00 ビギナー narumi ★		
13:00						13:00~14:00 ヒーリングセラピー aoi ★★	13:30~14:30 3rd Anniversary ♪♪♪
14:00		14:00~15:00 スッキリ腸整 aoi ★★★	14:00~15:00 ベーシック arisa ★★	14:00~15:00 ヴィンヤサフロー arisa ★★★★	14:00~15:00 背中美人 asami ★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 背中美人 aoi ★★★	15:30~16:30 3rd Anniversary ♪♪♪
16:00							
17:00						17:00~18:00 ゼロコリ hitomi ★★★★	
18:00		17:30~18:30 背中美人 aoi ★★★★	17:30~18:30 ヴィンヤサフロー arisa ★★★★	17:30~18:30 美姿勢 eri ★★★★★	17:30~18:30 リラックス asami ★★		
19:00		19:15~20:15 コアビューティー rina ★★★★	19:15~20:15 スッキリ腸整 T.yuka ★★★	19:15~20:15 スッキリ美脚 arisa ★★	19:15~20:15 パワー T.yuka ★★★★★	19:00~20:00 アンチエイジング hitomi ★★	
20:00							
21:00		21:00~22:00 ヒーリングセラピー rina ★★	21:00~22:00 太陽礼拝 T.yuka ★★★★	21:00~22:00 イキフェイスナル eri ★	21:00~22:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★		

【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8:30~18:30)

【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時間前を過ぎたご連絡は「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。
- レッスンの途中退出は基本できません。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。