

2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(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
9:00						9:00~10:00 腰痛改善 izumi ★★	9:00~10:00 美姿勢 kasumi ★★★★★
10:00		10:00~11:00 骨盤調整 eri ★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング izumi ★	10:00~11:00 女性ホルモンUP aoi ★★	10:00~11:00 太陽礼拝 sarina ★★★★★		
11:00						11:00~12:00 愛されクビレ aoi ★★★★★	11:00~12:00 ヒーリングセラピー ryoka ★★
12:00		12:00~13:00 ヒーリングセラピー eri ★★	12:00~13:00 パワー izumi ★★★★★	12:00~13:00 フロー aoi ★★★	12:00~13:00 ビギナー sarina ★		
13:00						13:00~14:00 フロー aoi ★★★	13:00~14:00 リラックス ryoka ★
14:00		14:00~15:00 ヴィンヤサフロー aoi ★★★★★	14:00~15:00 スッキリ腸整 sarina ★★★	14:00~15:00 リラックス ryoka ★	14:00~15:00 スッキリ美脚 aoi ★★		
15:00						15:00~16:00 ダイエット hiroka ★★★★★	15:00~16:00 背中美人 aoi ★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ベーシック hiroka ★★	17:00~18:00 ヴィンヤサフロー sarina ★★★★★
18:00		17:30~18:30 スッキリ腸整 sarina ★★★★	17:30~18:30 美姿勢 asami ★★★★★	17:30~18:30 ヒーリングセラピー ryoka ★★	17:30~18:30 リラックス eri ★		
19:00							
20:00		19:15~20:15 リンパデトックス aoi ★	19:15~20:15 ボディリリース sarina ★★	19:15~20:15 背中美人 satomi ★★★	19:15~20:15 愛されクビレ aoi ★★★★★		
21:00		21:00~22:00 太陽礼拝 sarina ★★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング asami ★	21:00~22:00 女性ホルモンUP satomi ★★	21:00~22:00 骨盤調整 eri ★★★★		

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
9:00				9:00~10:00 ヒーリングセラピー izumi ★★		9:00~10:00 アンチエイジング izumi ★★	9:00~10:00 ダイエット izumi ★★★★★
10:00		10:00~11:00 骨盤調整 eri ★★★	10:00~11:00 ビギナー mimi ★		10:00~11:00 パワー izumi ★★★★★		
11:00				11:00~12:00 背中美人 hiroka ★★★		11:00~12:00 ヴィンヤサフロー sarina ★★★★★	11:00~12:00 スッキリ美脚 izumi ★★
12:00		12:00~13:00 スッキリ美脚 kasumi ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★★		12:00~13:00 プレスフィーリング izumi ★		
13:00				13:00~14:00 リンパデトックス aoi ★		13:00~14:00 ベーシック sarina ★★	13:00~14:00 ゼロコリ aoi ★★★★★
14:00		14:00~15:00 美尻メイク eri ★★★★★	14:00~15:00 柔軟性UP saya ★★★★		14:00~15:00 女性ホルモンUP saya ★★		
15:00	定休日			15:00~16:00 アンチエイジング hiroka ★★		15:00~16:00 美姿勢 hiroka ★★★★★	15:00~16:00 フロー aoi ★★★
16:00	定休日						
17:00				17:00~18:00 ゼロコリ aoi ★★★★★		17:00~18:00 スッキリ腸整 hiroka ★★★	17:00~18:00 リラックス satomi ★
18:00		17:30~18:30 骨盤調整 aoi ★★★★	17:30~18:30 ヴィンヤサフロー sarina ★★★★★		17:30~18:30 プレスフィーリング asami ★		
19:00				19:15~20:15 ビギナー mimi ★			
20:00				19:15~20:15 腰痛改善 saya ★★		19:15~20:15 フロー saya ★★★★	
21:00			21:00~22:00 ダイエット aoi ★★★★★	21:00~22:00 ビギナー sarina ★		21:00~22:00 ヒーリングセラピー 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

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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(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 スッキリ腸整 sarina ★★★	10:00~11:00 リラックス aoi ★	10:00~11:00 腰痛改善 saya ★★	10:00~11:00 ダイエット izumi ★★★★★			
11:00					11:00~12:00 美尻メイク kasumi ★★★★	11:00~12:00 ボディリリース sarina ★★	
12:00	12:00~13:00 ボディリリース sarina ★★	12:00~13:00 愛されクビレ aoi ★★★★★	12:00~13:00 背中美人 saya ★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング izumi ★			
13:00					13:00~14:00 スッキリ腸整 kasumi ★★★★	13:00~14:00 ビギナー sarina ★	
14:00	14:00~15:00 太陽礼拝 aoi ★★★★	14:00~15:00 フロー sarina ★★★★	14:00~15:00 リンパデトックス aoi ★	14:00~15:00 アンチエイジング aoi ★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 パワー ryoka ★★★★★	15:00~16:00 柔軟性UP aoi ★★★★
16:00	定休日						
17:00					17:00~18:00 リラックス ryoka ★	17:00~18:00 ゼロコリ aoi ★★★★	
18:00	17:30~18:30 柔軟性UP saya ★★★★	17:30~18:30 美姿勢 hiroka ★★★★★	17:30~18:30 アンチエイジング aoi ★★	17:30~18:30 美尻メイク hiroka ★★★★			
19:00	19:15~20:15 プレスフィーリング saya ★	19:15~20:15 ボディリリース sarina ★★	19:15~20:15 リラックス satomi ★	19:15~20:15 スッキリ腸整 aoi ★★★★			
20:00							
21:00	21:00~22:00 パワー aoi ★★★★★	21:00~22:00 ビギナー hiroka ★	21:00~22:00 背中美人 satomi ★★★★	21:00~22:00 ベーシック hiroka ★★			

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00		9:00~10:00 背中美人 saya ★★★★				9:00~10:00 女性ホルモンUP saya ★★	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 ビギナー aoi ★	10:00~11:00 美姿勢 kasumi ★★★★★		
11:00		11:00~12:00 ヒーリングセラピー asami ★★				11:00~12:00 フルムーン saya ★★★★	11:00~12:00 ヒーリングセラピー izumi ★★
12:00			12:00~13:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★★	12:00~13:00 ゼロコリ aoi ★★★★★	12:00~13:00 リラックス kasumi ★		
13:00		13:00~14:00 愛されクビレ saya ★★★★				13:00~14:00 ヴィンヤサフロー sarina ★★★★★	13:00~14:00 リンパデトックス aoi ★
14:00			14:00~15:00 美尻メイク asami ★★★★★	14:00~15:00 骨盤調整 sarina ★★★★	14:00~15:00 ベーシック aoi ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 フルムーン aoi ★★★★	15:00~16:00 骨盤調整 sarina ★★★★
16:00	定休日						
17:00		17:00~18:00 ベーシック sarina ★★	17:30~18:30 フロー sarina ★★★★	17:30~18:30 ヴィンヤサフロー sarina ★★★★★	17:30~18:30 背中美人 aoi ★★★★	17:00~18:00 ビギナー sarina ★	17:00~18:00 太陽礼拝 aoi ★★★★★
18:00							
19:00			19:15~20:15 プレスフィーリング asami ★	19:15~20:15 スッキリ美脚 mimi ★★	19:15~20:15 コアピューティ rina ★★★★★	19:00~20:00 ヒーリングセラピー aoi ★★	19:00~20:00 ボディリリース sarina ★★
20:00							
21:00		21:00~22:00 太陽礼拝 sarina ★★★★★	21:00~22:00 ビギナー mimi ★	21:00~22:00 腰痛改善 rina ★★			

【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「◎」
 - =残りわずか 予約人数が 13名~「○」
 - △=キャンセル待ち可能
- TEL: 052-354-0222 (平日9:30~22:30、土日祝8:30~18:30)

【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。