

# 4月 ホットヨガスタジオ LET's 荒子店 月間スケジュール

	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
9:00			9:00~10:00 ゼロコリ izumi ★★★★	9:00~10:00 アンチエイジング hitomi ★★
10:00	10:00~11:00 愛されクビレ aoi ★★★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★★		
11:00			11:00~12:00 プレスフィーリング izumi ★	11:00~12:00 スッキリ腸整 sarina ★★★★
12:00	12:00~13:00 フロー aoi ★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP nozomi ★★		
13:00			13:00~14:00 女性ホルモンUP aoi ★★	13:00~14:00 太陽礼拝 sarina ★★★★
14:00	14:00~15:00 リンパデトックス sarina ★	14:00~15:00 美姿勢 aoi ★★★★★		
15:00			15:00~16:00 ヴィンヤサフロー sarina ★★★★	15:00~16:00 ヒーリングセラピー izumi ★★
16:00				
17:00			17:00~18:00 骨盤調整 aoi ★★★	17:00~18:00 パワー izumi ★★★★★
	17:30~18:30 腰痛改善 rina ★★	17:30~18:30 ダイエット sarina ★★★★★		
18:00				
19:00	19:15~20:15 骨盤調整 sarina ★★★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー aoi ★★		
20:00				
21:00	21:00~22:00 コアビューティー rina ★★★★	21:00~22:00 ボディリリース sarina ★★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00						9:00~10:00 ボディリリース sarina ★★	9:00~10:00 リンパデトックス sarina ★
10:00		10:00~11:00 ダイエット motoko ★★★★★	10:00~11:00 フロー eri ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP kasumi ★★	10:00~11:00 太陽礼拝 sarina ★★★★★		
11:00						11:00~12:00 スッキリ腸整 aoi ★★★★	11:00~12:00 スッキリ美脚 aoi ★★
12:00		12:00~13:00 腰痛改善 motoko ★★	12:00~13:00 美尻メイク eri ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー kasumi ★★	12:00~13:00 骨盤調整 sarina ★★★		
13:00						13:00~14:00 女性ホルモンUP aoi ★★	13:00~14:00 美BODYフィットネス aoi ★★★★★
14:00		14:00~15:00 背中美人 aoi ★★★★	14:00~15:00 アンチエイジング aoi ★★	14:00~15:00 ヴィンヤサフロー sarina ★★★★★	14:00~15:00 スッキリ美脚 aoi ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 美姿勢 misa ★★★★★	15:00~16:00 リラックス misa ★
16:00							
17:00						17:00~18:00 リラックス misa ★	17:00~18:00 ヴィンヤサフロー misa ★★★★
		17:30~18:30 ヴィンヤサフロー sarina ★★★★★	17:30~18:30 スッキリ美脚 aoi ★★	17:30~18:30 フロー sarina ★★★	17:30~18:30 ヒーリングセラピー aoi ★★		
18:00							
19:00		19:15~20:15 アンチエイジング aoi ★★	19:15~20:15 リラックス misa ★	19:15~20:15 腰痛改善 motoko ★★	19:15~20:15 ダイエット motoko ★★★★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 スッキリ腸整 sarina ★★★	21:00~22:00 美姿勢 misa ★★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング motoko ★	21:00~22:00 腰痛改善 motoko ★★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00						9:00~10:00 骨盤調整 sarina ★★★	9:00~10:00 パワー izumi ★★★★★
10:00		10:00~11:00 腰痛改善 motoko ★★	10:00~11:00 背中美人 izumi ★★★★	10:00~11:00 ヨガピクス kasumi ★★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー izumi ★★		
11:00						11:00~12:00 太陽礼拝 sarina ★★★★	11:00~12:00 ベーシック sarina ★★
12:00		12:00~13:00 ダイエット motoko ★★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング izumi ★★	12:00~13:00 柔軟性UP izumi ★★★	12:00~13:00 愛されクビレ izumi ★★★★★		
13:00						13:00~14:00 スッキリ美脚 aoi ★★	13:00~14:00 スッキリ腸整 sarina ★★★
14:00		14:00~15:00 プレスフィーリング saya ★	14:00~15:00 美姿勢 aoi ★★★★★	14:00~15:00 ボディリリース sarina ★★	14:00~15:00 フロー asami ★★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 リラックス aoi ★	15:00~16:00 美尻メイク aoi ★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ヴィンヤサフロー misa ★★★★	17:00~18:00 ヒーリングセラピー aoi ★★
		17:30~18:30 ヨガピクス saya ★★★★★	17:30~18:30 アンチエイジング aoi ★★	17:30~18:30 骨盤調整 sarina ★★★	17:30~18:30 ボディリリース sarina ★★		
18:00							
19:00		19:15~20:15 女性ホルモンUP aoi ★★	19:15~20:15 ゼロコリ yumi ★★★★★	19:15~20:15 プレスフィーリング motoko ★	19:15~20:15 ダイエット sarina ★★★★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 背中美人 aoi ★★★	21:00~22:00 ベーシック yumi ★★	21:00~22:00 ダイエット motoko ★★★★★	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

**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

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
9:00						9:00~10:00 ヒーリングセラピー nozomi ★★	9:00~10:00 フルムーン rina ★★★
10:00		10:00~11:00 パワー izumi ★★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス kasumi ★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー eri ★★	10:00~11:00 ゼロコリ izumi ★★★★★		
11:00						11:00~12:00 スツキリ腸整 nozomi ★★★	11:00~12:00 美尻メイク rina ★★★★★
12:00		12:00~13:00 背中美人 izumi ★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP kasumi ★★	12:00~13:00 美尻メイク eri ★★★★★	12:00~13:00 骨盤調整 izumi ★★★		
13:00						13:00~14:00 アンチエイジング hitomi ★★	13:00~14:00 フルムーン aoi ★★★
14:00		14:00~15:00 リラックス aoi ★	14:00~15:00 太陽礼拝 sarina ★★★★★	14:00~15:00 フロー sarina ★★★	14:00~15:00 美BODYフィットネス aoi ★★★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 ヴィンヤサフロー sarina ★★★★★	15:00~16:00 リラックス izumi ★
16:00							
17:00						17:00~18:00 骨盤調整 sarina ★★★	17:00~18:00 パワー izumi ★★★★★
18:00		17:30~18:30 ボディリリース yuna ★★	17:30~18:30 スツキリ腸整 sarina ★★★★★	17:30~18:30 ベーシック sarina ★★	17:30~18:30 愛されクビレ aoi ★★★★★		
19:00		19:15~20:15 背中美人 aoi ★★★	19:15~20:15 リラックス misa ★	19:15~20:15 ダイエット motoko ★★★★★	19:15~20:15 柔軟性UP saya ★★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 ビギナー yuna ★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー misa ★★★★★	21:00~22:00 フレスフォーリング motoko ★	21:00~22:00 スツキリ美脚 saya ★★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(日)	30(金)
9:00				9:00~10:00 リンパデトックス kasumi ★	
10:00		10:00~11:00 背中美人 izumi ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP kasumi ★★		10:00~11:00 愛されクビレ izumi ★★★★★
11:00				11:00~12:00 ヒーリングセラピー kasumi ★★	
12:00		12:00~13:00 ゼロコリ izumi ★★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 kasumi ★★		12:00~13:00 ヒーリングセラピー izumi ★★
13:00				13:00~14:00 美尻メイク eri ★★★★★	
14:00		14:00~15:00 リンパデトックス sarina ★	14:00~15:00 ダイエット sarina ★★★★★		14:00~15:00 フロー yumi ★★★
15:00	定休日			15:00~16:00 骨盤調整 eri ★★★	
16:00					
17:00				17:00~18:00 アンチエイジング hitomi ★★	17:30~18:30 ゼロコリ yumi ★★★★★
18:00		17:30~18:30 ボディリリース sarina ★★	17:30~18:30 フロー sarina ★★★		
19:00		19:15~20:15 FROW SOUND miki ★★★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー aoi ★★		19:15~20:15 柔軟性UP aoi ★★★
20:00					
21:00		21:00~22:00 リンパデトックス miki ★	21:00~22:00 パワー aoi ★★★★★		21:00~22:00 ヒーリングセラピー 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 1~12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にお願致します。

【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。