

5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 パワー izumi ★★★★★	9:00~10:00 スッキリ腸整 sarina ★★★	9:00	9:00~10:00 女性ホルモンUP kasumi ★★	9:00~10:00 ヴァンヤサフロ misa ★★★★★			9:00~10:00 プレスフィーリング rina ★	9:00~10:00 柔軟性UP aoi ★★★★	9:00					9:00~10:00 スッキリ美脚 izumi ★★	9:00~10:00 パワー izumi ★★★★★	
10:00			10:00			10:00~11:00 ヨガピクス saya ★★★★★	10:00~11:00 ボディリリース miyuki ★★			10:00	10:00~11:00 パワー izumi ★★★★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー aoi ★★	10:00~11:00 ゼロコリ izumi ★★★★★			
11:00	11:00~12:00 ヒーリングセラピー izumi ★★	11:00~12:00 美姿勢 misa ★★★★★	11:00	11:00~12:00 スッキリ腸整 sarina ★★★	11:00~12:00 リラックス misa ★			11:00~12:00 コアビューティー rina ★★★★★	11:00~12:00 ヒーリングセラピー aoi ★★	11:00					11:00~12:00 フロー izumi ★★★	11:00~12:00 リンパデトックス izumi ★	
12:00			12:00			12:00~13:00 スッキリ美脚 saya ★★	12:00~13:00 背中美人 miyuki ★★★★			12:00	12:00~13:00 骨盤調整 izumi ★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP nozomi ★★	12:00~13:00 美BODYフィットネス aoi ★★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング izumi ★★			
13:00	13:00~14:00 美BODYフィットネス aoi ★★★★★	13:00~14:00 リラックス misa ★	13:00	13:00~14:00 ヴァンヤサフロ sarina ★★★★★	13:00~14:00 骨盤調整 sarina ★★★			13:00~14:00 フロー sarina ★★★	13:00~14:00 ダイエット sarina ★★★★★	13:00					13:00~14:00 ヨガピクス saya ★★★★★	13:00~14:00 女性ホルモンUP kasumi ★★	
14:00			14:00			14:00~15:00 スッキリ腸整 aoi ★★★	14:00~15:00 太陽礼拝 sarina ★★★★★			14:00	14:00~15:00 ヒーリングセラピー eri ★★	14:00~15:00 ダイエット sarina ★★★★★	14:00~15:00 フロー sarina ★★★	14:00~15:00 リンパデトックス aoi ★			
15:00	15:00~16:00 リンパデトックス sarina ★	15:00~16:00 ゼロコリ hitomi ★★★★★	15:00	15:00~16:00 美BODYフィットネス aoi ★★★★★	15:00~16:00 スッキリ美脚 aoi ★★			15:00~16:00 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★	15:00~16:00 アンチエイジング hitomi ★★	15:00	定休日				15:00~16:00 リラックス misa ★	15:00~16:00 ヴァンヤサフロ misa ★★★★★	
16:00			16:00							16:00							
17:00	17:00~18:00 太陽礼拝 sarina ★★★★★	17:00~18:00 アンチエイジング hitomi ★★	17:00	17:00~18:00 ヒーリングセラピー aoi ★★	17:00~18:00 愛されクビレ aoi ★★★★★	17:30~18:30 ヴァンヤサフロ sarina ★★★★★	17:30~18:30 ダイエット motoko ★★★★★	17:00~18:00 リンパデトックス sarina ★	17:00~18:00 ゼロコリ hitomi ★★★★★	17:00		17:30~18:30 美尻メイク eri ★★★★★	17:30~18:30 リラックス aoi ★	17:30~18:30 ヴァンヤサフロ sarina ★★★★★	17:30~18:30 柔軟性UP aoi ★★★	17:00~18:00 美姿勢 misa ★★★★★	17:00~18:00 リラックス misa ★
18:00			18:00							18:00							
19:00			19:00			19:15~20:15 腰痛改善 motoko ★★	19:15~20:15 フロー sarina ★★★			19:00		19:15~20:15 アンチエイジング aoi ★★	19:15~20:15 骨盤調整 sarina ★★★	19:15~20:15 腰痛改善 motoko ★★	19:15~20:15 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★		
20:00			20:00							20:00							
21:00			21:00			21:00~22:00 プレスフィーリング motoko ★	21:00~22:00 腰痛改善 motoko ★★			21:00	21:00~22:00 背中美人 aoi ★★★	21:00~22:00 美BODYフィットネス aoi ★★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング motoko ★	21:00~22:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★★			

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							

17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
9:00					9:00~10:00 ボディリリース izumi ★★	9:00~10:00 ゼロコリ hitomi ★★★★
10:00	10:00~11:00 美尻メイク eri ★★★★	10:00~11:00 フロー eri ★★★★	10:00~11:00 愛されクビレ izumi ★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス izumi ★		
11:00					11:00~12:00 柔軟性UP aoi ★★★	11:00~12:00 アンチエイジング hitomi ★★
12:00	12:00~13:00 女性ホルモンUP kasumi ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー eri ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー izumi ★★	12:00~13:00 骨盤調整 izumi ★★★★		
13:00					13:00~14:00 背中美人 aoi ★★★★	13:00~14:00 美BODYフィットネス aoi ★★★★★
14:00	14:00~15:00 背中美人 eri ★★★	14:00~15:00 美BODYフィットネス aoi ★★★★★	14:00~15:00 ボディリリース eri ★★	14:00~15:00 ベーシック kasumi ★★		
15:00	定休日				15:00~16:00 美姿勢 misa ★★★★★	15:00~16:00 リラククス misa ★
16:00						
17:00					17:00~18:00 リラククス misa ★	17:00~18:00 ヴィンヤサフロー misa ★★★★
18:00	17:30~18:30 ヒーリングセラピー aoi ★★	17:30~18:30 骨盤調整 aoi ★★★★	17:30~18:30 美尻メイク saya ★★★★	17:30~18:30 背中美人 eri ★★★★		
19:00						
20:00	19:15~20:15 愛されクビレ aoi ★★★★	19:15~20:15 太陽礼拝 T.yuka ★★★★	19:15~20:15 スツキリ美脚 rina ★★	19:15~20:15 プレスフィーリング motoko ★		
21:00	21:00~22:00 柔軟性UP rina ★★★	21:00~22:00 腰痛改善 T.yuka ★★	21:00~22:00 フロー rina ★★★★	21:00~22:00 ダイエット motoko ★★★★★		

24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
9:00					9:00~10:00 愛されクビレ izumi ★★★★	9:00~10:00 スツキリ美脚 izumi ★★
10:00	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー eri ★★★★	10:00~11:00 スツキリ腸整 nozomi ★★★	10:00~11:00 ボディリリース izumi ★★	10:00~11:00 ダイエット miyuki ★★★★★		
11:00					11:00~12:00 ベーシック izumi ★★	11:00~12:00 ゼロコリ izumi ★★★★
12:00	12:00~13:00 イキキフェイスナル eri ★	12:00~13:00 女性ホルモンUP nozomi ★★	12:00~13:00 美尻メイク izumi ★★★★	12:00~13:00 フロー miyuki ★★★★		
13:00					13:00~14:00 美尻メイク aoi ★★★★	13:00~14:00 背中美人 aoi ★★★★
14:00	14:00~15:00 ヒーリングセラピー aoi ★★	14:00~15:00 フルムーン aoi ★★★	14:00~15:00 リンパデトックス aoi ★	14:00~15:00 愛されクビレ aoi ★★★★		
15:00	定休日				15:00~16:00 骨盤調整 aoi ★★★	15:00~16:00 ヒーリングセラピー aoi ★★
16:00						
17:00					17:00~18:00 アンチエイジング hitomi ★★	17:00~18:00 スツキリ腸整 T.yuka ★★★★
18:00	17:30~18:30 コアビューティー rina ★★★★	17:30~18:30 フルムーン saya ★★★★	17:30~18:30 パワー aoi ★★★★★	17:30~18:30 ヒーリングセラピー aoi ★★		
19:00					19:00~20:00 ゼロコリ hitomi ★★★★	19:00~20:00 腰痛改善 T.yuka ★★
20:00	19:15~20:15 アンチエイジング aoi ★★	19:15~20:15 リラククス misa ★	19:15~20:15 腰痛改善 motoko ★★	19:15~20:15 ダイエット motoko ★★★★★		
21:00	21:00~22:00 ヒーリングセラピー rina ★★	21:00~22:00 ヨガピクス saya ★★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング motoko ★	21:00~22:00 腰痛改善 motoko ★★		

31(月)	定休日
-------	-----

【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。