

12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 アンチエイジング moe ★★	9:00~10:00 柔軟性UP rina ★★★
10:00	10:00~11:00 ボディリリース akane ★★	10:00~11:00 愛されクビレ arisa ★★★★		
11:00			11:00~12:00 骨盤調整 moe ★★★	11:00~12:00 ボディリリース akari ★★
12:00	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー akane ★★★★	12:00~13:00 イキイフェイスナル ★		
13:00			13:00~14:00 ヒーリングセラピー narumi ★★	13:00~14:00 美尻メイク akari ★★★★
14:00	14:00~15:00 腰痛改善 arisa ★★	14:00~15:00 ダイエット narumi ★★★★		
15:00			15:00~16:00 ヴィンヤサフロー akane ★★★★	15:00~16:00 リンパデトックス hitomi ★
16:00				
17:00			17:00~18:00 スツキリ美脚 akane ★★	17:00~18:00 アンチエイジング hitomi ★★
18:00	17:30~18:30 美BODYフィットネス arisa ★★★★	17:30~18:30 女性ホルモンUP narumi ★★		
19:00	19:15~20:15 背中美人 chica ★★★	19:15~20:15 スツキリ腸整 T.yuka ★★★		
20:00				
21:00	21:00~22:00 柔軟性UP chica ★★★	21:00~22:00 プレスフィージング T.yuka ★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00						9:00~10:00 腰痛改善 T.yuka ★★	9:00~10:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★
10:00		10:00~11:00 美尻メイク mimi ★★★★	10:00~11:00 リラックス mimi ★	10:00~11:00 フルムーン narumi ★★★	10:00~11:00 アンチエイジング mimi ★★		
11:00						11:00~12:00 パワー akane ★★★★	11:00~12:00 女性ホルモンUP arisa ★★
12:00		12:00~13:00 スツキリ美脚 mimi ★★	12:00~13:00 ゼロコリ mimi ★★★★	12:00~13:00 プレスフィージング narumi ★	12:00~13:00 フロー mimi ★★★		
13:00						13:00~14:00 ボディリリース akane ★★	13:00~14:00 美姿勢 narumi ★★★★
14:00		14:00~15:00 リラックス arisa ★	14:00~15:00 フルムーン arisa ★★★	14:00~15:00 背中美人 akane ★★★	14:00~15:00 ヒーリングセラピー narumi ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 愛されクビレ arisa ★★★★	15:00~16:00 スツキリ美脚 akane ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 骨盤調整 arisa ★★★	17:00~18:00 ヒーリングセラピー akane ★★
18:00		17:30~18:30 パワー arisa ★★★★	17:30~18:30 ヴィンヤサフロー akane ★★★★	17:30~18:30 スツキリ美脚 akane ★★	17:30~18:30 FLOW SOUND T.yuka ★★★		
19:00							
20:00		19:15~20:15 ボディリリース rina ★★	19:15~20:15 スツキリ腸整 arisa ★★★	19:15~20:15 フルムーン arisa ★★★	19:15~20:15 プレスフィージング T.yuka ★		
21:00		21:00~22:00 バレリーナストレッチ rina ★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー akane ★★	21:00~22:00 ゼロコリ arisa ★★★★	21:00~22:00 フルムーン chica ★★★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00						9:00~10:00 背中美人 T.yuka ★★★	9:00~10:00 スツキリ腸整 T.yuka ★★★
10:00		10:00~11:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★	10:00~11:00 フロー mimi ★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー akane ★★	10:00~11:00 ダイエット narumi ★★★★		
11:00						11:00~12:00 リラックス chica ★	11:00~12:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★
12:00		12:00~13:00 アンチエイジング mimi ★★	12:00~13:00 ダイエット narumi ★★★★	12:00~13:00 背中美人 akane ★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP narumi ★★		
13:00						13:00~14:00 美尻メイク chica ★★★★	13:00~14:00 腰痛改善 arisa ★★
14:00		14:00~15:00 美姿勢 akane ★★★★	14:00~15:00 プレスフィージング narumi ★	14:00~15:00 柔軟性UP narumi ★★★	14:00~15:00 愛されクビレ makiko ★★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 ゼロコリ akari ★★★★	15:00~16:00 プレスフィージング narumi ★
16:00							
17:00						17:00~18:00 リンパデトックス hitomi ★	17:00~18:00 柔軟性UP narumi ★★★
18:00		17:30~18:30 スツキリ美脚 akane ★★	17:30~18:30 骨盤調整 arisa ★★★	17:30~18:30 ヴィンヤサフロー narumi ★★★★	17:30~18:30 コアビューティー rina ★★★★		
19:00							
20:00		19:15~20:15 パワー arisa ★★★★	19:15~20:15 FLOW SOUND T.yuka ★★★	19:15~20:15 リラックス rina ★	19:15~20:15 フロー makiko ★★★		
21:00		21:00~22:00 スツキリ腸整 arisa ★★★	21:00~22:00 腰痛改善 T.yuka ★★	21:00~22:00 愛されクビレ rina ★★★★	21:00~22:00 リンパデトックス 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)		26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00						9:00~10:00 LET's クリスマス ♪♪♪	9:00~10:00 太陽礼拝 T.yuka ★★★★		9:00					
10:00		10:00~11:00 ヒーリングセラピー narumi ★★	10:00~11:00 ダイエット narumi ★★★★★	10:00~11:00 フロー arisa ★★★★	10:00~11:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★				10:00	10:00~11:00 バレリーナストレッチ rina ★★				
11:00						11:00~12:00 LET's クリスマス ♪♪♪	11:00~12:00 腰痛改善 T.yuka ★★		11:00		11:00~12:00 LET's太陽礼拝 narumi *.*			
12:00		12:00~13:00 骨盤調整 rika ★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング narumi ★	12:00~13:00 美尻メイク chica ★★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 arisa ★★				12:00	12:00~13:00 ヴィンヤサフロ mimi ★★★★★				
13:00							13:00~14:00 美姿勢 akane ★★★★★		13:00		13:00~14:00 LET's太陽礼拝 arisa *.*.*.*.*			
14:00		14:00~15:00 愛されクビレ arisa ★★★★★	14:00~15:00 ボディリリース akane ★★	14:00~15:00 スツキリ腸整 arisa ★★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP narumi ★★	14:00~15:00 LET's クリスマス ♪♪♪			14:00	14:00~15:00 ヒーリングセラピー akane ★★				
15:00	定休日						15:00~16:00 スツキリ美脚 akane ★★		15:00	定休日	15:00~16:00 LET's太陽礼拝 akane *.*.*.*			
16:00						16:00~17:00 LET's クリスマス ♪♪♪			16:00					
17:00		17:30~18:30 背中美人 arisa ★★★★	17:30~18:30 FLOW SOUND T.yuka ★★★★	17:30~18:30 ヒーリングセラピー narumi ★★	17:30~18:30 ヴィンヤサフロ narumi ★★★★★		17:00~18:00 リンパデトックス hitomi ★		17:00		17:30~18:30 柔軟性UP narumi ★★★			
18:00									18:00					
19:00		19:15~20:15 ボディリリース akane ★★	19:15~20:15 美姿勢 akane ★★★★★	19:15~20:15 骨盤調整 hitomi ★★★★	19:15~20:15 プレスフィーリング T.yuka ★		19:00~20:00 骨盤調整 hitomi ★★★★		19:00	19:15~20:15 パワー akane ★★★★★				
20:00									20:00					
21:00		21:00~22:00 フロー akane ★★★★	21:00~22:00 腰痛改善 T.yuka ★★	21:00~22:00 リンパデトックス hitomi ★	21:00~22:00 スツキリ腸整 T.yuka ★★★★				21:00	21:00~22:00 プレスフィーリング narumi ★				

【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。