

8月 ホットヨガスタジオ LET's 荒子店 月間スケジュール

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
9:00						9:00~10:00 FLOW SOUND eri ★★★	9:00~10:00 ダイエット narumi ★★★★★	9:00			9:00~10:00 プレスフィーリング arisa ★			
10:00		10:00~11:00 フロー arisa ★★★	10:00~11:00 美姿勢 narumi ★★★★★	10:00~11:00 ベーシック akane ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー arisa ★★★★★			10:00	10:00~11:00 柔軟性UP izumi ★★★	10:00~11:00 美尻メイク rina ★★★★★		10:00~11:00 ベーシック akane ★★		
11:00						11:00~12:00 イキイキフェイシャル eri ★	11:00~12:00 柔軟性UP chica ★★★	11:00			11:00~12:00 フルムーン narumi ★★★			
12:00		12:00~13:00 ヨガビクス arisa ★★★★★	12:00~13:00 バレリーナストレッチ narumi ★★	12:00~13:00 ビギナー akane ★	12:00~13:00 スッキリ腸整 arisa ★★★			12:00	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー izumi ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー rina ★★		12:00~13:00 ビギナー akane ★		
13:00						13:00~14:00 ゼロコリ arisa ★★★★★	13:00~14:00 女性ホルモンUP narumi ★★	13:00			13:00~14:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★			
14:00		14:00~15:00 ベーシック akane ★★	14:00~15:00 ボディリリース arisa ★★	14:00~15:00 ダイエット arisa ★★★★★	14:00~15:00 プレスフィーリング narumi ★			14:00	14:00~15:00 ベーシック akane ★★	14:00~15:00 骨盤調整 arisa ★★★★		14:00~15:00 フルムーン makiko ★★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 ビギナー akane ★	15:00~16:00 愛されクビレ chica ★★★★★	15:00	定休日			15:00~16:00 ベーシック akane ★★	お盆休み	お盆休み
16:00								16:00						
17:00						17:00~18:00 スッキリ腸整 arisa ★★★	17:00~18:00 アンチエイジング hitomi ★★	17:00			17:00~18:00 フルムーン mimi ★★★			
18:00		17:30~18:30 ビギナー akane ★	17:30~18:30 腰痛改善 arisa ★★	17:30~18:30 背中美人 arisa ★★★★	17:30~18:30 柔軟性UP narumi ★★★★			18:00	17:30~18:30 プレスフィーリング narumi ★	17:30~18:30 パワー arisa ★★★★★		17:30~18:30 愛されクビレ makiko ★★★★		
19:00								19:00						
20:00		19:15~20:15 ゼロコリ hitomi ★★★★★	19:15~20:15 フロー chica ★★★★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー rina ★★	19:15~20:15 パワー T.yuka ★★★★★			20:00	19:15~20:15 骨盤調整 hitomi ★★★	19:15~20:15 バレリーナストレッチ chica ★★		19:15~20:15 リンパデトックス rina ★		
21:00		21:00~22:00 リラックス hitomi ★	21:00~22:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★★	21:00~22:00 コアビューティー rina ★★★★★	21:00~22:00 腰痛改善 T.yuka ★★			21:00	21:00~22:00 アンチエイジング hitomi ★★	21:00~22:00 柔軟性UP chica ★★★★		21:00~22:00 フルムーン 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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
9:00						9:00~10:00 骨盤調整 arisa ★★★	9:00~10:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★
10:00	10:00~11:00 美尻メイク mimi ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP izumi ★★	10:00~11:00 愛されクビレ chica ★★★★	10:00~11:00 柔軟性UP narumi ★★★			
11:00						11:00~12:00 美姿勢 narumi ★★★★★	11:00~12:00 腰痛改善 arisa ★★
12:00	12:00~13:00 アンチエイジング mimi ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー izumi ★★★★	12:00~13:00 バレリーナストレッチ chica ★★	12:00~13:00 美姿勢 narumi ★★★★★			
13:00						13:00~14:00 背中美人 arisa ★★★	13:00~14:00 スッキリ美脚 akane ★★
14:00	14:00~15:00 プレスフィーリング narumi ★	14:00~15:00 スッキリ美脚 akane ★★	14:00~15:00 ダイエット arisa ★★★★★	14:00~15:00 ベーシック akane ★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 スッキリ美脚 akane ★★	15:00~16:00 ゼロコリ arisa ★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ヒーリングセラピー narumi ★★	17:00~18:00 ビギナー akane ★
18:00	17:30~18:30 柔軟性UP narumi ★★★	17:30~18:30 愛されクビレ arisa ★★★★	17:30~18:30 ボディリリース arisa ★★	17:30~18:30 スッキリ美脚 akane ★★			
19:00	19:15~20:15 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	19:15~20:15 ベーシック akane ★★	19:15~20:15 リラックス hitomi ★	19:15~20:15 背中美人 T.yuka ★★★★			
20:00							
21:00	21:00~22:00 ボディリリース arisa ★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 arisa ★★★	21:00~22:00 ゼロコリ hitomi ★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング T.yuka ★			

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00						9:00~10:00 腰痛改善 T.yuka ★★	9:00~10:00 コアビューティー rina ★★★★
10:00		10:00~11:00 太陽礼拝 izumi ★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング rina ★★	10:00~11:00 パワー izumi ★★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 akane ★★		
11:00						11:00~12:00 太陽礼拝 T.yuka ★★★★	11:00~12:00 リンパドレナージュ rina ★
12:00		12:00~13:00 リラックス izumi ★	12:00~13:00 美尻メイク rina ★★★★	12:00~13:00 ボディリリース izumi ★★	12:00~13:00 ベーシック akane ★★		
13:00						13:00~14:00 スッキリ美脚 akane ★★	13:00~14:00 美姿勢 narumi ★★★★★
14:00	14:00~15:00 女性ホルモンUP chica ★★	14:00~15:00 フロー arisa ★★★★	14:00~15:00 FLOW SOUND eri ★★★★	14:00~15:00 愛されクビレ chica ★★★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 ビギナー akane ★	15:00~16:00 背中美人 arisa ★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ヒーリングセラピー narumi ★★	17:00~18:00 ゼロコリ hitomi ★★★★
18:00		17:30~18:30 フロー chica ★★★★	17:30~18:30 スッキリ美脚 akane ★★	17:30~18:30 ヴィンヤサフロー eri ★★★★	17:30~18:30 女性ホルモンUP chica ★★		
19:00		19:15~20:15 愛されクビレ narumi ★★★★	19:15~20:15 腰痛改善 T.yuka ★★	19:15~20:15 プレスフィーリング narumi ★	19:15~20:15 太陽礼拝 T.yuka ★★★★	19:00~20:00 バレリーナストレッチ narumi ★★	19:00~20:00 リラックス hitomi ★
20:00							
21:00	21:00~22:00 ヒーリングセラピー narumi ★★	21:00~22:00 背中美人 T.yuka ★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング hitomi ★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★★			

	29(月)	30(火)	31(水)
9:00			
10:00		10:00~11:00 スッキリ美脚 akane ★★	10:00~11:00 リンパドレナージュ izumi ★
11:00			
12:00		12:00~13:00 ビギナー akane ★	12:00~13:00 美尻メイク izumi ★★★★
13:00			
14:00		14:00~15:00 ヒーリングセラピー narumi ★★	14:00~15:00 骨盤調整 makiko ★★★★
15:00	定休日		
16:00			
17:00		17:30~18:30 美姿勢 narumi ★★★★★	17:30~18:30 女性ホルモンUP chica ★★
18:00			
19:00		19:15~20:15 骨盤調整 arisa ★★★★	19:15~20:15 ヨガピクス T.yuka ★★★★★
20:00			
21:00		21:00~22:00 ボディリリース arisa ★★	21:00~22:00 プレスフィーリング 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「◎」
 - =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。