

# 10月 ホットヨガスタジオ LET's 荒子店 月間スケジュール

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
9:00					9:00~10:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	9:00~10:00 ヨガワークアウト arisa ★★★★
10:00	10:00~11:00 リンパドレナージュ nako ★	10:00~11:00 ゼロコリ mimi ★★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★	10:00~11:00 リラックス miiko ★		
11:00					11:00~12:00 ロックンロールピクス T.yuka ★★★★★	11:00~12:00 リラックス arisa ★
12:00	12:00~13:00 アンチエイジング chirei ★★	12:00~13:00 美尻メイク mimi ★★★★★	12:00~13:00 骨盤調整 mimi ★★★	12:00~13:00 ベーシック miiko ★★		
13:00					13:00~14:00 柔軟性UP miiko ★★★	13:00~14:00 スッキリ美脚 nako ★★
14:00	14:00~15:00 背中美人 chirei ★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP aica ★★	14:00~15:00 リラックス miiko ★	14:00~15:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★★		
15:00					15:00~16:00 ボディリリース Y.ai ★★	15:00~16:00 ビギナー miiko ★
16:00						
17:00					17:00~18:00 美尻メイク Y.ai ★★★★★	17:00~18:00 柔軟性UP miiko ★★★
18:00	17:30~18:30 腰痛改善 miiko ★★	17:30~18:30 美BODYフィットネス aica ★★★★★	17:30~18:30 ベーシック miiko ★★	17:30~18:30 ヴィンヤサフロー chica ★★★★		
19:00						
20:00	19:15~20:15 太陽礼拝 nako ★★★★	19:15~20:15 ボディリリース Y.ai ★★	19:15~20:15 背中美人 nako ★★★	19:15~20:15 プレスフィーリング Y.ai ★		
21:00	21:00~22:00 スッキリ美脚 nako ★★	21:00~22:00 骨盤調整 Y.ai ★★★	21:00~22:00 リンパドレナージュ nako ★	21:00~22:00 ボディリリース Y.ai ★★		

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
9:00						9:00~10:00 美尻メイク Y.ai ★★★★	9:00~10:00 腰痛改善 rina ★★
10:00		10:00~11:00 YOGA DANCE FLOW miiko ★★★	10:00~11:00 愛されクビレ arisa ★★★★	10:00~11:00 リラックス chica ★	10:00~11:00 むくみリセットヨガ chica ★★		
11:00						11:00~12:00 ボディリリース Y.ai ★★	11:00~12:00 コアビューティー rina ★★★★
12:00		12:00~13:00 美姿勢 chirei ★★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP arisa ★★	12:00~13:00 FLOW SOUND chica ★★★	12:00~13:00 リンパドレナージュ chica ★		
13:00						13:00~14:00 ダイエット nako ★★★★★	13:00~14:00 ビギナー nako ★
14:00		14:00~15:00 アンチエイジング chirei ★★	14:00~15:00 柔軟性UP miiko ★★★★	14:00~15:00 スッキリ美脚 miiko ★★	14:00~15:00 パワー T.yuka ★★★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 ゼロコリ aica ★★★	15:00~16:00 むくみリセットヨガ chica ★★
16:00	定休日						
17:00						17:00~18:00 至福の癒しヨガ aica ★	17:00~18:00 ヴィンヤサフロー chica ★★★★
18:00		17:30~18:30 ヴィンヤサフロー chica ★★★★	17:30~18:30 ベーシック miiko ★★	17:30~18:30 美尻メイク Y.ai ★★★★	17:30~18:30 リラックス miiko ★		
19:00							
20:00		19:15~20:15 バレリーナストレッチ chica ★★	19:15~20:15 プレスフィーリング T.yuka ★	19:15~20:15 YOGA DANCE FLOW miiko ★★★	19:15~20:15 ボディリリース Y.ai ★★		
21:00		21:00~22:00 背中美人 nako ★★★	21:00~22:00 パワー T.yuka ★★★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP aica ★★	21:00~22:00 骨盤調整 Y.ai ★★★		

## 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

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
9:00						9:00~10:00 背中美人 T.yuka ★★★★	9:00~10:00 太陽礼拝 nako ★★★★★
10:00		10:00~11:00 ヒーリングセラピー aica ★★	10:00~11:00 太陽礼拝 nako ★★★★★	10:00~11:00 フルムーン mimi ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP arisa ★★		
11:00						11:00~12:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	11:00~12:00 フロー aica ★★★★
12:00		12:00~13:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス nako ★	12:00~13:00 アンチエイジング mimi ★★	12:00~13:00 ヨガワークアウト arisa ★★★★★		
13:00						13:00~14:00 ヴィンヤサフロー chica ★★★★★	13:00~14:00 至福の癒しヨガ aica ★
14:00		14:00~15:00 フロー miiko ★★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP aica ★★	14:00~15:00 スッキリ腸整 chica ★★★★	14:00~15:00 腰痛改善 T.yuka ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 ビギナー chica ★	15:00~16:00 柔軟性UP miiko ★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	17:00~18:00 ベーシック miiko ★★
18:00		17:30~18:30 リラックス miiko ★	17:30~18:30 フルムーン aica ★★★★	17:30~18:30 むくみリセットヨガ chica ★★	17:30~18:30 フルムーン miiko ★★★★		
19:00							
20:00		19:15~20:15 ダイエット nako ★★★★★	19:15~20:15 ビギナー miiko ★	19:15~20:15 骨盤調整 Y.ai ★★★★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー T.yuka ★★		
21:00		21:00~22:00 リンパデトックス nako ★	21:00~22:00 YOGA DANCE FLOW miiko ★★★★	21:00~22:00 ボディリリース Y.ai ★★	21:00~22:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★		

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
9:00						9:00~10:00 ベーシック miiko ★★	9:00~10:00 ロックンロールピクス T.yuka ★★★★★
10:00		10:00~11:00 YOGA DANCE FLOW miiko ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー mimi ★★	10:00~11:00 ビギナー mami ★	10:00~11:00 美尻メイク arisa ★★★★★		
11:00						11:00~12:00 愛されクビレ chirei ★★★★★	11:00~12:00 プレスフィーリング T.yuka ★
12:00		12:00~13:00 アンチエイジング chirei ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★★	12:00~13:00 ゼロロリ mami ★★★★	12:00~13:00 イキキフェイシャル arisa ★		
13:00						13:00~14:00 背中美人 chirei ★★★★	13:00~14:00 美尻メイク chica ★★★★★
14:00		14:00~15:00 愛されクビレ chirei ★★★★★	14:00~15:00 アンチエイジング chirei ★★	14:00~15:00 至福の癒しヨガ aica ★	14:00~15:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 リラックス miiko ★	15:00~16:00 女性ホルモンUP chica ★★
16:00							
17:00		17:30~18:30 パワー arisa ★★★★★	17:30~18:30 フロー arisa ★★★★	17:30~18:30 腰痛改善 aica ★★	17:30~18:30 愛されクビレ miiko ★★★★★	17:00~18:00 アンチエイジング moe ★★	17:00~18:00 フロー aica ★★★★
18:00							
19:00		19:15~20:15 ヒーリングセラピー aica ★★	19:15~20:15 ロックンロールピクス T.yuka ★★★★★	19:15~20:15 リラックス miiko ★	19:15~20:15 スッキリ腸整 miiko ★★★★	19:00~20:00 美姿勢 moe ★★★★★	19:00~20:00 リンパデトックス aica ★
20:00							
21:00		21:00~22:00 FLOW SOUND aica ★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング T.yuka ★	21:00~22:00 フロー miiko ★★★★	21:00~22:00 ビギナー arisa ★		

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
9:00				
10:00		10:00~11:00 フロー aica ★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 nako ★★	10:00~11:00 ヨガワークアウト arisa ★★★★★
11:00				
12:00		12:00~13:00 愛されクビレ aica ★★★★★	12:00~13:00 ビギナー nako ★	12:00~13:00 骨盤調整 arisa ★★★★
13:00				
14:00		14:00~15:00 ボディリリース miiko ★★	14:00~15:00 背中美人 chirei ★★★★	14:00~15:00 ベーシック miiko ★★
15:00	定休日			
16:00				
17:00		17:30~18:30 美姿勢 miiko ★★★★★	17:30~18:30 パバリーナストレッチ chica ★★	17:30~18:30 スッキリ腸整 miiko ★★★★
18:00				
19:00		19:15~20:15 むくみリセットヨガ chica ★★	19:15~20:15 骨盤調整 Y.ai ★★★★	19:15~20:15 ヴィンヤサフロー chica ★★★★★
20:00				
21:00		21:00~22:00 スッキリ腸整 chica ★★★★	21:00~22:00 ボディリリース Y.ai ★★	21:00~22:00 リラックス chica ★

【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:<https://yoga-lets.hacomono.jp/reserve> 24時間ご利用可
- \*レッスン予約は3件まで可能です。
- \*レッスンが満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。
- レッスンに空きが出た場合、キャンセル待ち登録をした方へお知らせメールが届きますので、改めて本予約をお願いします。
- \*所属店舗以外のレッスン予約も可能です。(男性の方は新瑞橋店のみのご利用に限ります。)
- 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でお願いたします。
- 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。
- 無断キャンセルされた場合、1回分の消化となりますのでご了承ください。
- \*特にマンスリー4会員の方は1回分が自動的に消化されてしまいますので、ご注意ください。
- 無断キャンセルが1か月間に3回あった場合、その後5日間ご予約の制限がかかりますので、ご了承ください。
- 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いたします。

【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、タオル、ロッカーキーのみ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、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いたします。