

# 11月 ホットヨガスタジオ LET's 荒子店 月間スケジュール

	1(金)	2(土)	3(日)		4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)		11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
9:00		9:00~10:00 柔軟性UP miiko ★★★	9:00~10:00 プレスフィーリング Y.ai ★	9:00						9:00~10:00 リンパデトックス nako ★	9:00~10:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	9:00						9:00~10:00 女性ホルモンUP ayako ★★	パークヨガ 集合時間 9:30~9:50 開始時間10:00 @久屋大通公園
10:00	10:00~11:00 女性ホルモンUP arisa ★★			10:00	10:00~11:00 パワー T.yuka ★★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス nako ★	10:00~11:00 ボディリリース miiko ★★	10:00~11:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★					10:00	10:00~11:00 女性ホルモンUP arisa ★★	10:00~11:00 太陽礼拝 nako ★★★★★	10:00~11:00 ゼロコロリ mimi ★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー mami ★★		10:00~11:00 フロー Y.ai ★★★
11:00		11:00~12:00 スッキリ美脚 miiko ★★	11:00~12:00 フロー Y.ai ★★★	11:00						11:00~12:00 ヴァンヤサフロー arisa ★★★★	11:00~12:00 腰痛改善 T.yuka ★★	11:00						11:00~12:00 フルムーン ayako ★★★	
12:00	12:00~13:00 ヴァンヤサフロー arisa ★★★★			12:00	12:00~13:00 ヒーリングセラピー arisa ★★	12:00~13:00 背中美人 nako ★★★	12:00~13:00 美尻メイク miiko ★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP aica ★★					12:00	12:00~13:00 フロー arisa ★★★	12:00~13:00 腰痛改善 chirei ★★	12:00~13:00 ビギナー mimi ★	12:00~13:00 美姿勢 chirei ★★★★★		12:00~13:00 ビギナー nako ★
13:00		13:00~14:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★	13:00~14:00 アンチエイジング manaka ★★	13:00						13:00~14:00 女性ホルモンUP arisa ★★	13:00~14:00 フロー Y.ai ★★★	13:00						13:00~14:00 ヨガピクス miiko ★★★★★	
14:00	14:00~15:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★			14:00	14:00~15:00 スッキリ腸整 arisa ★★★	14:00~15:00 スッキリ美脚 nako ★★	14:00~15:00 ゼロコロリ chica ★★★	14:00~15:00 リラックス miiko ★					14:00	14:00~15:00 リンパデトックス aica ★	14:00~15:00 背中美人 chirei ★★★	14:00~15:00 ヒーリングセラピー aica ★★	14:00~15:00 フルムーン chica ★★★		14:00~15:00 背中美人 nako ★★★
15:00		15:00~16:00 ボディリリース Y.ai ★★	15:00~16:00 愛されクビレ miiko ★★★★	15:00	定休日					15:00~16:00 柔軟性UP aica ★★★★	15:00~16:00 プレスフィーリング Y.ai ★	15:00	定休日					15:00~16:00 腰痛改善 aica ★★	
16:00				16:00								16:00							16:00~17:00 バレリーナストレッチ rina ★★
17:00		17:00~18:00 プレスフィーリング Y.ai ★	17:00~18:00 腰痛改善 miiko ★★	17:00						17:00~18:00 ベーシック aica ★★	17:00~18:00 太陽礼拝 aica ★★★★	17:00						17:00~18:00 フルムーン aica ★★★	
18:00	17:30~18:30 ベーシック miiko ★★			18:00	17:30~18:30 プレスフィーリング Y.ai ★	17:30~18:30 柔軟性UP aica ★★★	17:30~18:30 スッキリ美脚 chica ★★	17:30~18:30 太陽礼拝 miiko ★★★★					18:00	17:30~18:30 美BODYフィットネス aica ★★★★★	17:30~18:30 リラックス yuri ★	17:30~18:30 愛されクビレ aica ★★★★	17:30~18:30 腰痛改善 chica ★★		
19:00				19:00								19:00							
20:00		19:15~20:15 リラックス miiko ★		20:00								20:00		19:15~20:15 スッキリ美脚 miiko ★★	19:15~20:15 ヴァンヤサフロー yuri ★★★★	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 美尻メイク Y.ai ★★★★			21:00	21:00~22:00 アンチエイジング chica ★★	21:00~22:00 太陽礼拝 chica ★★★★	21:00~22:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★	21:00~22:00 ボディリリース Y.ai ★★				21:00	21:00~22:00 スッキリ腸整 miiko ★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング chica ★★	21:00~22:00 リンパデトックス nako ★	21:00~22:00 フロー 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て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

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
9:00						9:00~10:00 骨盤調整 ayako ★★★	9:00~10:00 プレスフィーリング T.yuka ★
10:00		10:00~11:00 柔軟性UP miiko ★★★	10:00~11:00 スツキリ美脚 nako ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★	10:00~11:00 FLOW SOUND chica ★★★★		
11:00						11:00~12:00 ダイエット nako ★★★★★	11:00~12:00 女性ホルモンUP aica ★★
12:00		12:00~13:00 ボディリリース yuka ★★	12:00~13:00 ヨガビクス arisa ★★★★★	12:00~13:00 リラククス mimi ★	12:00~13:00 ベーシック chica ★★		
13:00						13:00~14:00 リンパデトックス nako ★	13:00~14:00 太陽礼拝 aica ★★★★★
14:00		14:00~15:00 リンパデトックス yuka ★	14:00~15:00 ヒーリングセラピー arisa ★★	14:00~15:00 スツキリ腸整 chica ★★★	14:00~15:00 スツキリ美脚 miiko ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 ボディリリース Y.ai ★★	15:00~16:00 ゼロコリ miiko ★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 フロー Y.ai ★★★	17:00~18:00 愛されクビレ miiko ★★★★★
18:00		17:30~18:30 スツキリ美脚 nako ★★	17:30~18:30 ヴィンヤサフロー chica ★★★★★	17:30~18:30 ハレリナーストレッチ chica ★★	17:30~18:30 ゼロコリ miiko ★★★★		
19:00		19:15~20:15 背中美人 nako ★★★★	19:15~20:15 腰痛改善 chica ★★	19:15~20:15 美姿勢 miiko ★★★★★	19:15~20:15 プレスフィーリング Y.ai ★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 ビギナー nako ★	21:00~22:00 骨盤調整 aica ★★★★	21:00~22:00 ボディリリース miiko ★★	21:00~22:00 美尻メイク Y.ai ★★★★★		

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
9:00						9:00~10:00 美尻メイク Y.ai ★★★★★
10:00		10:00~11:00 リラククス mimi ★	10:00~11:00 フロー arisa ★★★★	10:00~11:00 ベーシック mimi ★★	10:00~11:00 ダイエット arisa ★★★★★	
11:00						11:00~12:00 ボディリリース Y.ai ★★
12:00		12:00~13:00 美姿勢 chirei ★★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 chirei ★★	12:00~13:00 背中美人 mimi ★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP arisa ★★	
13:00						13:00~14:00 ゼロコリ miiko ★★★
14:00		14:00~15:00 アンチエイジング chirei ★★	14:00~15:00 愛されクビレ chirei ★★★★★	14:00~15:00 プレスフィーリング miiko ★	14:00~15:00 柔軟性UP chirei ★★★	
15:00	定休日					15:00~16:00 女性ホルモンUP miiko ★★
16:00						
17:00						17:00~18:00 パワー arisa ★★★★★
18:00		17:30~18:30 ヴィンヤサフロー yuri ★★★★★	17:30~18:30 女性ホルモンUP miiko ★★	17:30~18:30 美尻メイク miiko ★★★★★	17:30~18:30 ビギナー miiko ★	
19:00		19:15~20:15 ベーシック aica ★★	19:15~20:15 スツキリ腸整 arisa ★★★★	19:15~20:15 ボディリリース Y.ai ★★	19:15~20:15 コアビューティー rina ★★★★★	19:00~20:00 リラククス arisa ★
20:00						
21:00		21:00~22:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★	21:00~22:00 イキイキフェイスナル arisa ★	21:00~22:00 骨盤調整 Y.ai ★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー rina ★★	

【予約受付】

- ご予約はレッスン開始15分前までにWEB又はTELをご利用いただけます。
- WEB:<https://yoga-lets.hacomon.jp/reserve> 24時間ご利用可
- \*レッスン予約は3件まで可能です。
- \*レッスンの満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。
- レッスンの空きが出た場合、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をお願いいたします。
- 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をお願いいたします。

【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。
- レッスンの途中退回は基本できません。
- 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。