

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(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
9:00	9:00~10:00 スッキリ美脚 nako ★★	定休日					9:00~10:00 女性ホルモンUP miiko ★★	9:00~10:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★
10:00			10:00~11:00 Xmas music flow aica ★★★	10:00~11:00 腰痛改善 rina ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★★	10:00~11:00 リラックス arisa ★		
11:00	11:00~12:00 ゼロコリ miiko ★★★						11:00~12:00 愛されクビレ miiko ★★★★★	11:00~12:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★
12:00			12:00~13:00 アンチエイジング chirei ★★	12:00~13:00 コアビューティー rina ★★★★★	12:00~13:00 骨盤調整 mimi ★★★	12:00~13:00 ダイエット arisa ★★★★★		
13:00	13:00~14:00 リラックス miiko ★						13:00~14:00 ベーシック aica ★★	13:00~14:00 ヴィンヤサフロー chica ★★★★★
14:00			14:00~15:00 柔軟性UP chirei ★★★	14:00~15:00 アンチエイジング chirei ★★	14:00~15:00 ビギナー miiko ★	14:00~15:00 背中美人 T.yuka ★★★★		
15:00	15:00~16:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★						15:00~16:00 フロー aica ★★★	15:00~16:00 腰痛改善 chica ★★
16:00								
17:00	17:00~18:00 ベーシック aica ★★						17:00~18:00 ポディリリース Y.ai ★★	17:00~18:00 背中美人 nako ★★★★
18:00			17:30~18:30 スッキリ美脚 miiko ★★	17:30~18:30 パワー arisa ★★★★★	17:30~18:30 ゼロコリ miiko ★★★	17:30~18:30 女性ホルモンUP miiko ★★		
19:00								
20:00		19:15~20:15 スッキリ腸整 arisa ★★★★	19:15~20:15 ポディリリース Y.ai ★★	19:15~20:15 太陽礼拝 nako ★★★★★	19:15~20:15 フロー Y.ai ★★★★			
21:00		21:00~22:00 女性ホルモンUP arisa ★★	21:00~22:00 骨盤調整 Y.ai ★★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 nako ★★	21:00~22:00 プレスフィーリング Y.ai ★			

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)	
9:00						9:00~10:00 ダイエット nako ★★★★★	9:00~10:00 プレスフィーリング Y.ai ★	
10:00	10:00~11:00 ポディリリース mami ★★	10:00~11:00 太陽礼拝 nako ★★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー mami ★★	10:00~11:00 美尻メイク miiko ★★★★★				
11:00						11:00~12:00 フルムーン ayako ★★★	11:00~12:00 美尻メイク Y.ai ★★★★★	
12:00	12:00~13:00 骨盤調整 mami ★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 nako ★★	12:00~13:00 ビギナー mami ★	12:00~13:00 柔軟性UP chirei ★★★				
13:00						13:00~14:00 リラックス ayako ★	13:00~14:00 腰痛改善 aica ★★	
14:00	14:00~15:00 腰痛改善 chirei ★★	14:00~15:00 リラックス miiko ★	14:00~15:00 ゼロコリ miiko ★★★★	14:00~15:00 アンチエイジング chirei ★★				
15:00	定休日					15:00~16:00 スッキリ美脚 miiko ★★	15:00~16:00 フルムーン aica ★★★★	
16:00								
17:00							17:00~18:00 ゼロコリ miiko ★★★	17:00~18:00 女性ホルモンUP miiko ★★
18:00		17:30~18:30 Xmas music flow aica ★★★★	17:30~18:30 ベーシック miiko ★★	17:30~18:30 美姿勢 miiko ★★★★★	17:30~18:30 骨盤調整 Y.ai ★★★★			
19:00								
20:00		19:15~20:15 スッキリ美脚 nako ★★	19:15~20:15 フロー Y.ai ★★★★	19:15~20:15 リンパドレナージュ chica ★	19:15~20:15 ポディリリース Y.ai ★★			
21:00		21:00~22:00 ダイエット nako ★★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング Y.ai ★	21:00~22:00 バレリーナストレッチ chica ★★	21:00~22:00 フルムーン chica ★★★★			

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、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

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
9:00						9:00~10:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	9:00~10:00 パワー arisa ★★★★★
10:00		10:00~11:00 ベーシック miiko ★★	10:00~11:00 フロー mimi ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP miiko ★★	10:00~11:00 ゼロコリ nako ★★★		
11:00						11:00~12:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	11:00~12:00 女性ホルモンUP arisa ★★
12:00		12:00~13:00 美姿勢 chirei ★★★★★	12:00~13:00 リラククス mimi ★	12:00~13:00 マットピラティス rina ★★★★	12:00~13:00 スツキリ美脚 nako ★★		
13:00						13:00~14:00 腰痛改善 chirei ★★	13:00~14:00 リンパデトックス aica ★
14:00		14:00~15:00 アンチエイジング chirei ★★	14:00~15:00 太陽礼拝 nako ★★★★	14:00~15:00 バレリーナクリスマス rina ★★	14:00~15:00 スツキリ腸整 T.yuka ★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 愛されクビレ chirei ★★★★	15:00~16:00 X'mas music flow aica ★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ベーシック miiko ★★	17:00~18:00 美姿勢 moe ★★★★★
18:00		17:30~18:30 背中美人 nako ★★★	17:30~18:30 腰痛改善 T.yuka ★★	17:30~18:30 ビギナー nako ★	17:30~18:30 ダイエット chica ★★★★★		
19:00						19:00~20:00 スツキリ腸整 miiko ★★★★	19:00~20:00 アンチエイジング moe ★★
20:00		19:15~20:15 美BODYフィットネス aica ★★★★★	19:15~20:15 プレスフィーリング Y.ai ★	19:15~20:15 骨盤調整 Y.ai ★★★	19:15~20:15 女性ホルモンUP chica ★★		
21:00		21:00~22:00 ヒーリングセラピー aica ★★	21:00~22:00 ボディリリース Y.ai ★★	21:00~22:00 美尻メイク Y.ai ★★★★	21:00~22:00 フロー arisa ★★★★		

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
9:00						9:00~10:00 LET's太陽礼拝 miiko ***	
10:00		10:00~11:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	10:00~11:00 骨盤調整 mimi ★★★	10:00~11:00 パワー arisa ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング aica ★★		
11:00						11:00~12:00 LET's太陽礼拝 moe ***	
12:00		12:00~13:00 イキキフェイスナル arisa ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★	12:00~13:00 ベーシック arisa ★★	12:00~13:00 X'mas music flow aica ★★★		
13:00						13:00~14:00 リラククス miiko ★	
14:00		14:00~15:00 スツキリ美脚 chica ★★	14:00~15:00 柔軟性UP aica ★★★★	14:00~15:00 プレスフィーリング miiko ★	14:00~15:00 腰痛改善 T.yuka ★★		
15:00	定休日						年末休み
16:00							
17:00							
18:00		17:30~18:30 ヴィンヤサフロー chica ★★★★	17:30~18:30 女性ホルモンUP aica ★★	17:30~18:30 愛されクビレ miiko ★★★★	17:30~18:30 リラククス mimi ★		
19:00		19:15~20:15 骨盤調整 Y.ai ★★★★	19:15~20:15 美尻メイク Y.ai ★★★★	19:15~20:15 ボディリリース Y.ai ★★	19:15~20:15 ゼロコリ mimi ★★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 ボディリリース Y.ai ★★	21:00~22:00 プレスフィーリング Y.ai ★	21:00~22:00 フロー Y.ai ★★★	21:00~22:00 ベーシック mimi ★★		

	30(月)	31(火)
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00	年末休み	年末休み
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

【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。
- レッスンの途中退席は基本できません。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。