

7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)
9:00						9:00~10:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★	9:00~10:00 アンチエイジング chica ★★
10:00		10:00~11:00 ヴィンヤサフロー chica ★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス chica ★	10:00~11:00 女性ホルモンUP miyuki ★★	10:00~11:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★		
11:00						11:00~12:00 腰痛改善 T.yuka ★★	11:00~12:00 ダイエット arisa ★★★★★
12:00	12:00~13:00 ヒーリングセラピー chica ★★	12:00~13:00 FLOW SOUND chica ★★★★	12:00~13:00 愛されクビレ miyuki ★★★★	12:00~13:00 ベーシック chinatsu ★★			
13:00						13:00~14:00 美尻メイク chinatsu ★★★★	13:00~14:00 骨盤調整 Y.ai ★★★★
14:00	14:00~15:00 スッキリ腸整 chinatsu ★★★★	14:00~15:00 太陽礼拝 aica ★★★★	14:00~15:00 リラックス chinatsu ★	14:00~15:00 スッキリ腸整 chinatsu ★★★★			
15:00						15:00~16:00 ベーシック chinatsu ★★	15:00~16:00 リラックス miiko ★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ゼロコリ arisa ★★★★	17:00~18:00 ボディリリース miiko ★★
18:00	17:30~18:30 ビギナー chinatsu ★	17:30~18:30 柔軟性UP aica ★★★★	17:30~18:30 ボディリリース chinatsu ★★	17:30~18:30 美尻メイク chica ★★★★			
19:00							
20:00							
21:00							
		21:00~22:00 腰痛改善 miiko ★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー arisa ★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング T.yuka ★	21:00~22:00 ゼロコリ arisa ★★★★		

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
9:00						9:00~10:00 美尻メイク chinatsu ★★★★	9:00~10:00 リラックス miiko ★
10:00			10:00~11:00 背中美人 nako ★★★★	10:00~11:00 リラックス mimi ★	10:00~11:00 ダイエット arisa ★★★★★		
11:00						11:00~12:00 ボディリリース chinatsu ★★	11:00~12:00 ヨガピクス miiko ★★★★★
12:00			12:00~13:00 スッキリ美脚 nako ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★	12:00~13:00 イキキフェイスナル arisa ★		
13:00						13:00~14:00 プレスフィーリング Y.ai ★	13:00~14:00 背中美人 nako ★★★★
14:00			14:00~15:00 ゼロコリ aica ★★★★	14:00~15:00 アンチエイジング chica ★★	14:00~15:00 フロー aica ★★★★		
15:00						15:00~16:00 ヴィンヤサフロー ayako ★★★★	15:00~16:00 アンチエイジング chica ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 女性ホルモンUP ayako ★★	17:00~18:00 愛されクビレ chica ★★★★
18:00			17:30~18:30 美尻メイク chinatsu ★★★★	17:30~18:30 骨盤調整 Y.ai ★★★★	17:30~18:30 ヒーリングセラピー chica ★★		
19:00							
20:00			19:15~20:15 リンパデトックス aica ★	19:15~20:15 太陽礼拝 ayako ★★★★	19:15~20:15 背中美人 aica ★★★★		
21:00						21:00~22:00 ボディリリース chinatsu ★★	21:00~22:00 ビギナー miiko ★
						21:00~22:00 バレリーナストレッチ chica ★★	

定休日 休業日 (社員研修)

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 フルムーン chica ★★★	9:00~10:00 アンチエイジング moe ★★
10:00	10:00~11:00 ヒーリングセラピー chica ★★	10:00~11:00 パワー chinatsu ★★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス chica ★	10:00~11:00 アンチエイジング mimi ★★			
11:00						11:00~12:00 ビギナー manaka ★	11:00~12:00 美姿勢 moe ★★★★★
12:00	12:00~13:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	12:00~13:00 リラックス chinatsu ★	12:00~13:00 美尻メイク chica ★★★★★	12:00~13:00 フルムーン mimi ★★★			
13:00						13:00~14:00 ヴァンヤサフロー chica ★★★★★	13:00~14:00 スツキリ美脚 chinatsu ★★
14:00	14:00~15:00 スツキリ腸整 chinatsu ★★★★	14:00~15:00 アンチエイジング aica ★★	14:00~15:00 フロー miiko ★★★★	14:00~15:00 腰痛改善 T.yuka ★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 ベーシック manaka ★★	15:00~16:00 リラックス chinatsu ★
16:00							
17:00						17:00~18:00 プレスフィーリング Y.ai ★	17:00~18:00 フルムーン arisa ★★★★
18:00	17:30~18:30 美尻メイク chinatsu ★★★★★	17:30~18:30 ボディリリース aica ★★	17:30~18:30 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	17:30~18:30 リラックス miiko ★			
19:00	19:15~20:15 ビギナー miiko ★	19:15~20:15 愛されクビレ arisa ★★★★★	19:15~20:15 腰痛改善 T.yuka ★★	19:15~20:15 太陽礼拝 miiko ★★★★★			
20:00							
21:00	21:00~22:00 フロー miiko ★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP arisa ★★	21:00~22:00 プレスフィーリング miiko ★	21:00~22:00 骨盤調整 Y.ai ★★★★			

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00						9:00~10:00 リンパデトックス nako ★	9:00~10:00 太陽礼拝 miiko ★★★★★
10:00	10:00~11:00 美尻メイク mimi ★★★★★	10:00~11:00 スツキリ美脚 mimi ★★	10:00~11:00 FLOW SOUND miiko ★★★★	10:00~11:00 リラックス miiko ★			
11:00						11:00~12:00 背中美人 nako ★★★	11:00~12:00 女性ホルモンUP ayako ★★
12:00	12:00~13:00 ヒーリングセラピー mimi ★★	12:00~13:00 ヴァンヤサフロー yuka ★★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング mimi ★★	12:00~13:00 愛されクビレ miiko ★★★★★			
13:00						13:00~14:00 ボディリリース miiko ★★	13:00~14:00 ヴァンヤサフロー ayako ★★★★★
14:00	14:00~15:00 リンパデトックス aica ★	14:00~15:00 ヒーリングセラピー aica ★★	14:00~15:00 美尻メイク mimi ★★★★★	14:00~15:00 ベーシック mimi ★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 美尻メイク miiko ★★★★★	15:00~16:00 プレスフィーリング miiko ★
16:00							
17:00						17:00~18:00 柔軟性UP chica ★★★	17:00~18:00 パレリーナストレッチ chica ★★
18:00	17:30~18:30 ベーシック manaka ★★	17:30~18:30 リンパデトックス aica ★	17:30~18:30 骨盤調整 Y.ai ★★★★	17:30~18:30 ヴァンヤサフロー chica ★★★★★			
19:00	19:15~20:15 美姿勢 chica ★★★★★	19:15~20:15 FLOW SOUND T.yuka ★★★★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー chica ★★	19:15~20:15 プレスフィーリング T.yuka ★		19:00~20:00 ヒーリングセラピー chica ★★	19:00~20:00 スツキリ腸整 chica ★★★
20:00							
21:00	21:00~22:00 リラックス chica ★	21:00~22:00 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★	21:00~22:00 フロー chica ★★★★	21:00~22:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★			

	29(月)	30(火)	31(水)
9:00			
10:00		10:00~11:00 背中美人 T.yuka ★★	10:00~11:00 フロー miiko ★★★★
11:00			
12:00		12:00~13:00 パワー chinatsu ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー miyuki ★★
13:00			
14:00		14:00~15:00 ビギナー chinatsu ★	14:00~15:00 愛されクビレ miyuki ★★★★★
15:00	定休日		
16:00			
17:00		17:30~18:30 フロー chica ★★★★	17:30~18:30 プレスフィーリング Y.ai ★
18:00			
19:00		19:15~20:15 ヒーリングセラピー arisa ★★	19:15~20:15 美BODYフィットネス arisa ★★★★★
20:00			
21:00		21:00~22:00 ゼロコリ arisa ★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP arisa ★★

【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。
- * 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。
- 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。
- 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。
- レッスンの途中退席は基本できません。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。