

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(木)	2(金)	3(土)	4(日)
9:00			9:00~10:00 腰痛改善 miiko ★★	9:00~10:00 太陽礼拝 T.yuka ★★★★
10:00	10:00~11:00 パワー miyuki ★★★★★	10:00~11:00 ボディリリース chinatsu ★★		
11:00			11:00~12:00 ビギナー miiko ★	11:00~12:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★
12:00	12:00~13:00 リンパデトックス miyuki ★	12:00~13:00 美尻メイク chinatsu ★★★★★		
13:00			13:00~14:00 ヴィンヤサフロア aica ★★★★★	13:00~14:00 腰痛改善 miiko ★★
14:00	14:00~15:00 ボディリリース miiko ★★	14:00~15:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★		
15:00			15:00~16:00 背中美人 aica ★★★★	15:00~16:00 リラックス miiko ★
16:00				
17:00			17:00~18:00 プレスフィーリング Y.ai ★	17:00~18:00 ゼロコリ chica ★★★★
18:00	17:30~18:30 スッキリ腸整 miiko ★★★	17:30~18:30 ヨガビクス chinatsu ★★★★★		
19:00	19:15~20:15 ヴィンヤサフロア ayako ★★★★★	19:15~20:15 アンチエイジング chica ★★		
20:00				
21:00	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 Y.ai ★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00						9:00~10:00 リラックス ayako ★	9:00~10:00 フロー arisa ★★★★
10:00		10:00~11:00 コアビューティー rina ★★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー miyuki ★★	10:00~11:00 愛されクビレ miiko ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング aica ★★		
11:00						11:00~12:00 太陽礼拝 ayako ★★★★★	11:00~12:00 スッキリ美脚 chinatsu ★★
12:00		12:00~13:00 スッキリ腸整 chinatsu ★★★	12:00~13:00 ダイエット miyuki ★★★★★	12:00~13:00 ビギナー miiko ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロア aica ★★★★★		
13:00						13:00~14:00 リンパデトックス aica ★	13:00~14:00 パワー chinatsu ★★★★★
14:00		14:00~15:00 リラックス chinatsu ★	14:00~15:00 ゼロコリ mimi ★★★★	14:00~15:00 ボディリリース chica ★★	14:00~15:00 背中美人 chica ★★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 女性ホルモンUP aica ★★	15:00~16:00 骨盤調整 Y.ai ★★★★
16:00							
17:00		17:30~18:30 フロー miiko ★★★	17:30~18:30 美尻メイク arisa ★★★★★	17:30~18:30 アンチエイジング chica ★★	17:30~18:30 リンパデトックス chica ★	17:00~18:00 美尻メイク arisa ★★★★★	17:00~18:00 プレスフィーリング Y.ai ★
18:00							
19:00		19:15~20:15 愛されクビレ chica ★★★★★	19:15~20:15 ハレリーナストレッチ chica ★★	19:15~20:15 スッキリ腸整 chinatsu ★★★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー T.yuka ★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 ベーシック chica ★★	21:00~22:00 柔軟性UP chica ★★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 chinatsu ★★	21:00~22:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00							
10:00		10:00~11:00 ヒーリングセラピー arisa ★★	10:00~11:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	10:00~11:00 柔軟性up rina ★★★★			
11:00							
12:00		12:00~13:00 美尻メイク arisa ★★★★★	12:00~13:00 イキキフェイスナル arisa ★	12:00~13:00 女性ホルモンUP rina ★★			
13:00							
14:00		14:00~15:00 アンチエイジング chica ★★	14:00~15:00 スッキリ腸整 chinatsu ★★★★	14:00~15:00 リラックス chinatsu ★			
15:00	定休日				お盆休み	お盆休み	お盆休み
16:00							
17:00		17:30~18:30 リンパデトックス chica ★	17:30~18:30 ベーシック chinatsu ★★	17:30~18:30 美姿勢 chica ★★★★★			
18:00							
19:00		19:15~20:15 スッキリ美脚 chinatsu ★★	19:15~20:15 ヴィンヤサフロア chica ★★★★★	19:15~20:15 FLOW SOUND miiko ★★★★			
20:00							
21:00		21:00~22:00 リラックス chinatsu ★	21:00~22:00 背中美人 chica ★★★★	21:00~22:00 ビギナー miiko ★			

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

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
9:00						9:00~10:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★	9:00~10:00 女性ホルモンUP ayako ★★
10:00		10:00~11:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	10:00~11:00 フルムーン chica ★★★	10:00~11:00 愛されクビレ arisa ★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 miiko ★★		
11:00						11:00~12:00 プレスフィーリング T.yuka ★	11:00~12:00 ヴィンヤサフロー chica ★★★★
12:00		12:00~13:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★	12:00~13:00 リラックス chica ★	12:00~13:00 女性ホルモンUP arisa ★★	12:00~13:00 美尻メイク miiko ★★★★		
13:00						13:00~14:00 骨盤調整 Y.ai ★★★	13:00~14:00 ビギナー chica ★
14:00		14:00~15:00 愛されクビレ chinatsu ★★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP chinatsu ★★	14:00~15:00 リンパデトックス chica ★	14:00~15:00 スッキリ腸整 chinatsu ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 愛されクビレ miiko ★★★★	15:00~16:00 ヒーリングセラピー arisa ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 フロー arisa ★★★	17:00~18:00 ヨガピクス arisa ★★★★★
18:00		17:30~18:30 フルムーン aica ★★★	17:30~18:30 パワー chinatsu ★★★★★	17:30~18:30 腰痛改善 miiko ★★	17:30~18:30 美BODYフィットネス aica ★★★★★		
19:00							
19:00		19:15~20:15 太陽礼拝 ayako ★★★★	19:15~20:15 フルムーン miiko ★★★	19:15~20:15 リラックス ayako ★	19:15~20:15 スッキリ美脚 chinatsu ★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 アンチエイジング aica ★★	21:00~22:00 プレスフィーリング miiko ★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー arisa ★★★★	21:00~22:00 リンパデトックス aica ★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00						9:00~10:00 美姿勢 rina ★★★★★
10:00		10:00~11:00 美尻メイク miiko ★★★★	10:00~11:00 リラックス chica ★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー rina ★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 mimi ★★	
11:00						11:00~12:00 アンチエイジング rina ★★
12:00		12:00~13:00 腰痛改善 yuka ★★	12:00~13:00 太陽礼拝 chica ★★★★	12:00~13:00 パレリーナストレッチ rina ★★	12:00~13:00 フロー mimi ★★★	
13:00						13:00~14:00 美尻メイク chinatsu ★★★★
14:00		14:00~15:00 スッキリ腸整 yuka ★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP chinatsu ★★	14:00~15:00 ビギナー chinatsu ★	14:00~15:00 ヒーリングセラピー chica ★★	
15:00	定休日					15:00~16:00 リラックス chinatsu ★
16:00						
17:00						17:00~18:00 フロー miiko ★★★
18:00		17:30~18:30 リンパデトックス nako ★	17:30~18:30 ボディリリース chinatsu ★★	17:30~18:30 愛されクビレ chinatsu ★★★★	17:30~18:30 女性ホルモンUP chica ★★	
19:00						
19:00		19:15~20:15 女性ホルモンUP arisa ★★	19:15~20:15 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	19:15~20:15 骨盤調整 Y.ai ★★★	19:15~20:15 太陽礼拝 miiko ★★★★	19:00~20:00 ベーシック miiko ★★
20:00						
21:00		21:00~22:00 ダイエット arisa ★★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング T.yuka ★	21:00~22:00 ボディリリース miiko ★★	21:00~22:00 骨盤調整 Y.ai ★★★	

【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時間前を過ぎたご連絡は「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。
- レッスンの途中退室は基本できません。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。