

1月 ホットヨガスタジオ LET's 荒子店 月間スケジュール

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
9:00					9:00~10:00 ボディリリース Y.ai ★★						9:00~10:00 コアビューティー rina ★★★★	9:00~10:00 スツキリ美脚 nako ★★
10:00							10:00~11:00 ヒーリングセラピー arisa ★★	10:00~11:00 骨盤調整 mimi ★★★	10:00~11:00 ベーシック mimi ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロ chica ★★★★		
11:00					11:00~12:00 美尻メイク Y.ai ★★★★						11:00~12:00 ボディリリース rina ★★	11:00~12:00 太陽礼拝 nako ★★★★
12:00							12:00~13:00 パワー arisa ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング mimi ★★	12:00~13:00 美尻メイク mimi ★★★★	12:00~13:00 バレリーナストレッチ chica ★★		
13:00					13:00~14:00 フロー miiko ★★★						13:00~14:00 リラックス ayako ★	13:00~14:00 女性ホルモンUP ayako ★★
14:00						14:00~15:00 スツキリ美脚 aica ★★			14:00~15:00 スツキリ腸整 chica ★★★	14:00~15:00 プレスフィーリング T.yuka ★		
15:00	年始休み	年始休み	年始休み	年始休み	15:00~16:00 リラックス miiko ★	定休日					15:00~16:00 美尻メイク Y.ai ★★★★	15:00~16:00 FLOW SOUND miiko ★★★
16:00												
17:00					17:00~18:00 ゼロコリ nako ★★★		17:30~18:30 柔軟性UP miiko ★★★	17:30~18:30 ヨガビクス T.yuka ★★★★	17:30~18:30 むくみリセットヨガ chica ★★	17:30~18:30 マットピラティス rina ★★★★	17:00~18:00 骨盤調整 Y.ai ★★★	17:00~18:00 ベーシック miiko ★★
18:00												
19:00							19:15~20:15 リンパデトックス nako ★	19:15~20:15 背中美人 aica ★★★★	19:15~20:15 美姿勢 miiko ★★★★	19:15~20:15 フロー Y.ai ★★★★		
20:00												
21:00							21:00~22:00 太陽礼拝 nako ★★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP aica ★★	21:00~22:00 リラックス miiko ★	21:00~22:00 ボディリリース 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

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
9:00						9:00~10:00 ベーシック miiko ★★	9:00~10:00 マットピラティス moe ★★★★
10:00	10:00~11:00 フルムーン miiko ★★★	10:00~11:00 ダイエット yumi ★★★★★	10:00~11:00 ゼロコリ mami ★★★	10:00~11:00 イキキフェイシャル arisa ★			
11:00						11:00~12:00 美姿勢 miiko ★★★★★	11:00~12:00 アンチエイジング moe ★★
12:00	12:00~13:00 腰痛改善 chirei ★★	12:00~13:00 フルムーン mimi ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー mami ★★	12:00~13:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★			
13:00						13:00~14:00 プレスフィーリング chirei ★	13:00~14:00 柔軟性UP miiko ★★★
14:00	14:00~15:00 背中美人 chirei ★★★	14:00~15:00 アンチエイジング mimi ★★	14:00~15:00 ビギナー aica ★	14:00~15:00 フロー miiko ★★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 フロー Y.ai ★★★	15:00~16:00 腰痛改善 miiko ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ボディリリース Y.ai ★★	17:00~18:00 ダイエット arisa ★★★★★
18:00	17:30~18:30 美BODYフィットネス arisa ★★★★★		17:30~18:30 フルムーン aica ★★★★	17:30~18:30 スッキリ美脚 miiko ★★			
19:00							
20:00	19:15~20:15 腰痛改善 aica ★★	19:15~20:15 フロー Y.ai ★★★★	19:15~20:15 女性ホルモンUP miiko ★★	19:15~20:15 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★			
21:00	21:00~22:00 フルムーン aica ★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング Y.ai ★	21:00~22:00 ヨガピクス miiko ★★★★★	21:00~22:00 腰痛改善 T.yuka ★★			

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
9:00						9:00~10:00 ヴァンヤサフロー aica ★★★★★	9:00~10:00 骨盤調整 Y.ai ★★★
10:00		10:00~11:00 愛されクビレ miiko ★★★★★	10:00~11:00 フロー miiko ★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング chirei ★	10:00~11:00 むくみリセットヨガ chica ★★		
11:00						11:00~12:00 ビギナー aica ★	11:00~12:00 美尻メイク Y.ai ★★★★★
12:00		12:00~13:00 ゼロコリ mami ★★★	12:00~13:00 ベーシック miiko ★★	12:00~13:00 ヴァンヤサフロー chirei ★★★★★	12:00~13:00 背中美人 chirei ★★★★		
13:00						13:00~14:00 FLOW SOUND miiko ★★★	13:00~14:00 女性ホルモンUP ayako ★★
14:00		14:00~15:00 ヒーリングセラピー mami ★★		14:00~15:00 スッキリ美脚 nako ★★	14:00~15:00 プレスフィーリング chirei ★		
15:00	定休日					15:00~16:00 スッキリ美脚 miiko ★★	15:00~16:00 リラククス ayako ★
16:00							
17:00						17:00~18:00 パワー arisa ★★★★★	17:00~18:00 スッキリ腸整 miiko ★★★★
18:00		17:30~18:30 フロー Y.ai ★★★★	17:30~18:30 リンパドレナージュ nako ★		17:30~18:30 パワー T.yuka ★★★★★		
19:00						19:00~20:00 ヒーリングセラピー arisa ★★	19:00~20:00 愛されクビレ miiko ★★★★★
20:00		19:15~20:15 マットピラティス rina ★★★★★	19:15~20:15 ゼロコリ aica ★★★	19:15~20:15 美姿勢 miiko ★★★★★	19:15~20:15 ボディリリース Y.ai ★★		
21:00		21:00~22:00 バレリーナストレッチ rina ★★	21:00~22:00 ダイエット aica ★★★★★	21:00~22:00 ベーシック miiko ★★	21:00~22:00 骨盤調整 Y.ai ★★★★		

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
9:00					
10:00		10:00~11:00 背中美人 mimi ★★★★	10:00~11:00 ヴァンヤサフロー mimi ★★★★★	10:00~11:00 FLOW SOUND miiko ★★★★	10:00~11:00 ベーシック mami ★★
11:00					
12:00		12:00~13:00 ボディリリース yuka ★★	12:00~13:00 骨盤調整 mimi ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング chirei ★★	12:00~13:00 ダイエット mami ★★★★★
13:00					
14:00		14:00~15:00 ゼロコリ yuka ★★★★	14:00~15:00 ボディリリース miiko ★★	14:00~15:00 柔軟性UP chirei ★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP miiko ★★
15:00	定休日				
16:00					
17:00					
18:00		17:30~18:30 ヴァンヤサフロー yuri ★★★★	17:30~18:30 背中美人 miiko ★★★★	17:30~18:30 ヒーリングセラピー nako ★★	17:30~18:30 ゼロコリ miiko ★★★★
19:00					
20:00		19:15~20:15 スッキリ腸整 yuri ★★★★	19:15~20:15 スッキリ美脚 nako ★★	19:15~20:15 リンパドレナージュ nako ★	19:15~20:15 美尻メイク Y.ai ★★★★★
21:00		21:00~22:00 むくみリセットヨガ chica ★★	21:00~22:00 ゼロコリ nako ★★★★	21:00~22:00 太陽礼拝 nako ★★★★★	21:00~22:00 ボディリリース 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: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は予約も可能です。
(男性の方は新瑞橋店のみのご利用に限りです。)
●TEL: 052-354-0222 (平日9:30~22:30、土日祝8:30~20:30)

【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。