

10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)
9:00						9:00～10:00 コアビューティー rina ★★★★★	9:00～10:00 ベーシック yuuki ★★
10:00			10:00～11:00 リラックス arisa ★	10:00～11:00 DreamFlowYoga miiko ★★	10:00～11:00 ゼロコリ mami ★★★★		
11:00						11:00～12:00 リラックス rina ★	11:00～12:00 フルムーン yuuki ★★★★
12:00			12:00～13:00 ヨガワークアウト arisa ★★★★★	12:00～13:00 愛されクビレ chirei ★★★★★	12:00～13:00 ビギナー mami ★		
13:00						13:00～14:00 下半身スッキリヨガ chirei ★★★★	13:00～14:00 アンチエイジング moe ★★
14:00				14:00～15:00 背中美人 chirei ★★★★			
15:00						15:00～16:00 腰痛改善 yuuki ★★	15:00～16:00 美尻メイク miiko ★★★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 愛されクビレ yuuki ★★★★★	17:00～18:00 DreamFlowYoga miiko ★★
18:00			17:30～18:30 FLOW SOUND T.yuka ★★★★★		17:30～18:30 ヒーリングセラピー moe ★★		
19:00				19:00～20:00 腰痛改善 T.yuka ★★			
20:00			19:15～20:15 プレスフィーリング T.yuka ★		19:15～20:15 マットピラティス moe ★★★★★		
21:00			21:00～22:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★★	21:00～22:00 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★	21:00～22:00 背中美人 moe ★★★★		

		6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
9:00							9:00～10:00 腰痛改善 T.yuka ★★	9:00～10:00 リラックス ayako ★
10:00			10:00～11:00 フルムーン yuuki ★★★★	10:00～11:00 ディーブコア chica ★★★★★	10:00～11:00 美姿勢 manaka ★★★★★	10:00～11:00 スッキリ美脚 arisa ★★		
11:00							11:00～12:00 背中美人 T.yuka ★★★★	11:00～12:00 女性ホルモンUP ayako ★★
12:00			12:00～13:00 リンパデトックス chirei ★	12:00～13:00 むくみリセットヨガ chica ★★	12:00～13:00 柔軟性UP chirei ★★★★	12:00～13:00 ヴィンヤサフロー arisa ★★★★★		
13:00							13:00～14:00 ベーシック yuuki ★★	13:00～14:00 骨盤調整 ayako ★★★★
14:00			14:00～15:00 下半身スッキリヨガ chirei ★★★★		14:00～15:00 アンチエイジング chirei ★★			
15:00	定休日						15:00～16:00 ダイエット shima ★★★★★	15:00～16:00 ボディリリース miiko ★★
16:00								
17:00							17:00～18:00 フェイシャルヨガ shima ★	17:00～18:00 パワー miiko ★★★★★
18:00				17:30～18:30 DreamFlowYoga miiko ★★		17:30～18:30 スッキリ腸整 yuuki ★★★★		
19:00			19:00～20:00 ベーシック miiko ★★		19:00～20:00 プレスフィーリング shima ★			
20:00				19:15～20:15 ヨガボックス T.yuka ★★★★★		19:15～20:15 アンチエイジング moe ★★		
21:00			21:00～22:00 フルムーン miiko ★★★★	21:00～22:00 腰痛改善 T.yuka ★★	21:00～22:00 ゼロコリ shima ★★★★	21:00～22:00 マットピラティス moe ★★★★★		

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)		20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)		27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
9:00	定休日					9:00～10:00 太陽礼拝 nako ★★★★	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	9:00						9:00～10:00 フロー rina ★★★	9:00～10:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	9:00					
10:00		10:00～11:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	10:00～11:00 ヨガワークアウト arisa ★★★★★	10:00～11:00 ベーシック yuuki ★★	10:00～11:00 愛されクビレ chirei ★★★★		10:00～11:00 ヴィンヤサフロー ayako ★★★★	10:00	10:00～11:00 FLOW SOUND miiko ★★★★	10:00～11:00 アンチエイジング chirei ★★	10:00～11:00 ダイエット yuuki ★★★★★	10:00～11:00 ボディリリース mami ★★			10:00	10:00～11:00 ヒーリングセラピー miiko ★★	10:00～11:00 下半身スッキリヨガ chirei ★★★	10:00～11:00 FLOW SOUND miiko ★★★★	10:00～11:00 女性ホルモンUP arisa ★★		
11:00						11:00～12:00 スッキリ美脚 nako ★★		11:00						11:00～12:00 バレリーナストレッチ rina ★★	11:00～12:00 プレスフィーリング T.yuka ★	11:00					
12:00		12:00～13:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	12:00～13:00 リラックス arisa ★	12:00～13:00 美姿勢 chirei ★★★★★	12:00～13:00 腰痛改善 yuuki ★★		12:00～13:00 アンチエイジング moe ★★	12:00	12:00～13:00 背中美人 chirei ★★★	12:00～13:00 ヴィンヤサフロー chirei ★★★★	12:00～13:00 下半身スッキリヨガ chirei ★★★	12:00～13:00 美尻メイク mami ★★★★			12:00	12:00～13:00 ヴィンヤサフロー chirei ★★★★★	12:00～13:00 アンチエイジング chirei ★★	12:00～13:00 骨盤調整 yuuki ★★★	12:00～13:00 ヨガワークアウト arisa ★★★★★		
13:00						13:00～14:00 背中美人 nako ★★★		13:00						13:00～14:00 ビギナー shima ★	13:00～14:00 ボディリリース miiko ★★	13:00					
14:00		14:00～15:00 フロー miiko ★★★			14:00～15:00 リンパデトックス chirei ★		14:00～15:00 骨盤調整 moe ★★★★	14:00	14:00～15:00 プレスフィーリング chirei ★		14:00～15:00 腰痛改善 chirei ★★					14:00	14:00～15:00 リンパデトックス chirei ★		14:00～15:00 ベーシック yuuki ★★		
15:00						15:00～16:00 DreamFlowYoga miiko ★★		15:00	定休日						15:00～16:00 ヴィンヤサフロー shima ★★★★★	15:00～16:00 ゼロコリ miiko ★★★	15:00	定休日			
16:00							16:00～17:00 ヒーリングセラピー moe ★★		16:00								16:00				
17:00						17:00～18:00 ゼロコリ miiko ★★★			17:00						17:00～18:00 美姿勢 miiko ★★★★★	17:00～18:00 アンチエイジング moe ★★	17:00				
18:00			17:30～18:30 ベーシック yuuki ★★		17:30～18:30 フロー yuuki ★★★				18:00		17:30～18:30 太陽礼拝 T.yuka ★★★★		17:30～18:30 むくみリセットヨガ chica ★★				18:00		17:30～18:30 ディープコア chica ★★★★		17:30～18:30 骨盤調整 miiko ★★★
19:00		19:00～20:00 スッキリ腸整 shima ★★★	19:15～20:15 美尻メイク aica ★★★★★	19:00～20:00 女性ホルモンUP shima ★★	19:15～20:15 パワー T.yuka ★★★★★			19:00	19:00～20:00 ボディリリース shima ★★	19:15～20:15 背中美人 T.yuka ★★★	19:00～20:00 ヴィンヤサフロー shima ★★★★★	19:15～20:15 リラックス miiko ★	19:00～20:00 スッキリ美脚 miiko ★★	19:00～20:00 マットピラティス moe ★★★★★	19:00	19:00～20:00 スッキリ美脚 shima ★★	19:15～20:15 リンパデトックス nako ★	19:00～20:00 フロー shima ★★★	19:15～20:15 美尻メイク shima ★★★★★		
20:00								20:00								20:00					
21:00		21:00～22:00 プレスフィーリング shima ★	21:00～22:00 ボディリリース aica ★★	21:00～22:00 骨盤調整 shima ★★★★	21:00～22:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★			21:00	21:00～22:00 柔軟性UP shima ★★★★	21:00～22:00 DreamFlowYoga miiko ★★	21:00～22:00 フェイシャルヨガ shima ★	21:00～22:00 美BODYフィットネス miiko ★★★★★			21:00	21:00～22:00 太陽礼拝 shima ★★★★	21:00～22:00 ゼロコリ nako ★★★	21:00～22:00 女性ホルモンUP shima ★★	21:00～22:00 ビギナー shima ★		

【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8:30～20:30)

【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カ月間に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にお問い合わせいたします。

【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。
●レッスンの途中退出は基本できません。
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。