

11月 ホットヨガスタジオ LET's 荒子店 月間スケジュール

	1(土)	2(日)
9:00	9:00～10:00 リラックス Rina ★	9:00～10:00 ヴィンヤサフロー ayako ★★★★
10:00		
11:00	11:00～12:00 コアビューティー Rina ★★★★★	11:00～12:00 スッキリ美脚 manaka ★★
12:00		
13:00	13:00～14:00 アンチエイジング miiko ★★	13:00～14:00 スタートフィット manaka ★★★
14:00		
15:00	15:00～16:00 スッキリ腸整 miiko ★★★	15:00～16:00 ビギナー yuuki ★
16:00		
17:00	17:00～18:00 マットピラティス moe ★★★★	17:00～18:00 骨盤調整 yuuki ★★★
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
9:00						9:00～10:00 太陽礼拝 T.yuka ★★★★	9:00～10:00 ヒーリングセラピー miiko ★★
10:00		10:00～11:00 フルムーン miiko ★★★	10:00～11:00 リラックス miiko ★	10:00～11:00 バレリーナストレッチ chica ★★	10:00～11:00 ゼロコリ mami ★★★★		
11:00						11:00～12:00 プレスフィーリング T.yuka ★	11:00～12:00 柔軟性UP miiko ★★★
12:00		12:00～13:00 美姿勢 chirei ★★★★★	12:00～13:00 フルムーン miiko ★★★	12:00～13:00 愛されクビレ chirei ★★★★	12:00～13:00 ボディリリース mami ★★		
13:00						13:00～14:00 ゼロコリ nako ★★★	13:00～14:00 ヴィンヤサフロー shima ★★★★
14:00		14:00～15:00 リンパデトックス chirei ★		14:00～15:00 アンチエイジング chirei ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)		
15:00	定休日					15:00～16:00 美尻メイク miiko ★★★★	15:00～16:00 リンパデトックス shima ★
16:00							
17:00						17:00～18:00 ボディリリース miiko ★★	17:00～18:00 背中美人 nako ★★★★
18:00			17:30～18:30 腰痛改善 T.yuka ★★		17:30～18:30 リラックス yuuki ★		
19:00		19:00～20:00 柔軟性UP shima ★★★		19:00～20:00 フルムーン shima ★★★★		19:15～20:15 アンチエイジング miiko ★★	
20:00			19:15～20:15 ヨガボックス T.yuka ★★★★★				
21:00		21:00～22:00 ビギナー shima ★	21:00～22:00 フルムーン yuuki ★★★★	21:00～22:00 スッキリ美脚 shima ★★	21:00～22:00 パワー miiko ★★★★★		

	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
9:00						9:00～10:00 腰痛改善 T.yuka ★★	9:00～10:00 リラックス miiko ★
10:00		10:00～11:00 ダイエット yuuki ★★★★★	10:00～11:00 アンチエイジング chirei ★★	10:00～11:00 フロー yuuki ★★★	10:00～11:00 美尻メイク mami ★★★★		
11:00						11:00～12:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★	11:00～12:00 美尻メイク miiko ★★★★
12:00		12:00～13:00 腰痛改善 chirei ★★	12:00～13:00 背中美人 chirei ★★★	12:00～13:00 ベーシック arisa ★★	12:00～13:00 リンパデトックス mami ★		
13:00						13:00～14:00 美姿勢 shima ★★★★★	13:00～14:00 ベーシック yuuki ★★
14:00		14:00～15:00 フロー chirei ★★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 フェイシャルヨガ arisa ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)		
15:00	定休日					15:00～16:00 プレスフィーリング shima ★	15:00～16:00 フロー yuuki ★★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 スッキリ美脚 miiko ★★	17:00～18:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★
18:00			17:30～18:30 むくみセットヨガ chica ★★		17:30～18:30 骨盤調整 yuuki ★★★		
19:00		19:00～20:00 リンパデトックス shima ★		19:00～20:00 女性ホルモンUP shima ★★		19:15～20:15 美BODYフィットネス miiko ★★★★★	
20:00			19:15～20:15 マットピラティス moe ★★★★★				
21:00		21:00～22:00 ゼロコリ shima ★★★★	21:00～22:00 ヒーリングセラピー moe ★★	21:00～22:00 太陽礼拝 shima ★★★★	21:00～22:00 ボディリリース miiko ★★		

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)		24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
Basic ホットヨガの効果を実感 するための基本プログラム	9:00					9:00～10:00 ダイエット nako ★★★★★	9:00～10:00 ボディリリース shima ★★	9:00						9:00～10:00 アンチエイジング moe ★★	9:00～10:00 骨盤調整 ayako ★★★
Conditioning 温浴効果で不調の 解消を目指すプログラム	10:00	10:00～11:00 プレスフィーリング T.yuka ★	10:00～11:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	10:00～11:00 スツキリ美脚 miiko ★★	10:00～11:00 骨盤調整 yuuki ★★★			10:00	10:00～11:00 FLOW SOUND miiko ★★★★	10:00～11:00 腰痛改善 yuuki ★★	10:00～11:00 ビギナー yuuki ★	10:00～11:00 アンチエイジング chirei ★★			
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	11:00					11:00～12:00 骨盤調整 miiko ★★★	11:00～12:00 太陽礼拝 shima ★★★★★	11:00						11:00～12:00 マットピラティス moe ★★★★	11:00～12:00 女性ホルモンUP ayako ★★
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	12:00	12:00～13:00 太陽礼拝 T.yuka ★★★★	12:00～13:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	12:00～13:00 ヴィンヤサフロー chirei ★★★★★	12:00～13:00 むくみリセットヨガ chica ★★			12:00	12:00～13:00 背中美人 chirei ★★★	12:00～13:00 愛されクビレ yuuki ★★★★★	12:00～13:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	12:00～13:00 フロー chirei ★★★★			
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	13:00					13:00～14:00 女性ホルモンUP miiko ★★	13:00～14:00 リンパデトックス nako ★	13:00						13:00～14:00 リラックス miiko ★	13:00～14:00 ヴィンヤサフロー yuuki ★★★★★
Beauty いつでも健康で、美しいココロと カラダを目指すプログラム	14:00	14:00～15:00 背中美人 chirei ★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 プレスフィーリング chirei ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	15:00～16:00 スタートフィット manaka ★★★★	15:00～16:00 スツキリ美脚 nako ★★	14:00	14:00～15:00 リンパデトックス chirei ★		14:00～15:00 女性ホルモンUP arisa ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)		15:00～16:00 FLOW SOUND miiko ★★★★★	15:00～16:00 スツキリ腸整 yuuki ★★★★
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	15:00	定休日						15:00	定休日						
★マークが多くなるほど 運動量が高くなります	16:00							16:00							
	17:00		17:30～18:30 ゼロコリ miiko ★★★		17:30～18:30 FLOW SOUND chica ★★★★★	17:00～18:00 フェイシャルヨガ manaka ★	17:00～18:00 ゼロコリ nako ★★★★	17:00			17:30～18:30 ヒーリングセラピー arisa ★★	17:30～18:30 美姿勢 miiko ★★★★★		17:00～18:00 フロー shima ★★★★	17:00～18:00 ヒーリングセラピー miiko ★★
	18:00							18:00							
	19:00	19:00～20:00 ベーシック yuuki ★★	19:15～20:15 愛されクビレ chica ★★★★★	19:00～20:00 アンチエイジング shima ★★	19:15～20:15 スツキリ腸整 aica ★★★			19:00	19:00～20:00 骨盤調整 shima ★★★★	19:15～20:15 リンパデトックス arisa ★	19:00～20:00 美尻メイク shima ★★★★★	19:15～20:15 ボディリリース aica ★★	19:00～20:00 ベーシック shima ★★	19:00～20:00 パワー miiko ★★★★★	
	20:00							20:00							
	21:00	21:00～22:00 ダイエット yuuki ★★★★★	21:00～22:00 むくみリセットヨガ chica ★★	21:00～22:00 骨盤調整 shima ★★★★	21:00～22:00 プレスフィーリング aica ★			21:00	21:00～22:00 女性ホルモンUP shima ★★	21:00～22:00 ヴィンヤサフロー arisa ★★★★★	21:00～22:00 リラックス shima ★	21:00～22:00 スツキリ腸整 aica ★★★			

【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。
- *レッスンは満席の場合、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。