

12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 マットピラティス moe ★★★★	9:00～10:00 むくみリセットヨガ chica ★★
10:00		10:00～11:00 リラックス yuuki ★	10:00～11:00 フルムーン yuuki ★★★★	10:00～11:00 パワー miiko ★★★★★	10:00～11:00 美尻メイク mami ★★★★		
11:00						11:00～12:00 ヒーリングセラピー moe ★★	11:00～12:00 愛されクビレ chica ★★★★
12:00		12:00～13:00 ダイエット yuuki ★★★★★	12:00～13:00 ベージュ miiko ★★	12:00～13:00 背中美人 chirei ★★★	12:00～13:00 女性ホルモンUP mami ★★		
13:00						13:00～14:00 フロー chirei ★★★★	13:00～14:00 美姿勢 moe ★★★★★
14:00		14:00～15:00 ゼロコリ nako ★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 リンパデトックス chirei ★			
15:00	定休日					15:00～16:00 スッキリ美脚 yuuki ★★	15:00～16:00 リンパデトックス manaka ★
16:00							
17:00						17:00～18:00 太陽礼拝 yuuki ★★★★	17:00～18:00 X'masスタートフィット manaka ★★★
18:00		17:30～18:30 美姿勢 miiko ★★★★★		17:30～18:30 リラックス miiko ★			
19:00	19:00～20:00 ボディリリース miiko ★★		19:00～20:00 アンチエイジング shima ★★		19:15～20:15 フルムーン chica ★★★★		
20:00		19:15～20:15 スッキリ腸整 aica ★★★★					
21:00	21:00～22:00 美尻メイク miiko ★★★★	21:00～22:00 プレスフィーリング aica ★	21:00～22:00 フルムーン shima ★★★★	21:00～22:00 バレリーナストレッチ chica ★★			

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
9:00						9:00～10:00 女性ホルモンUP Rina ★★	9:00～10:00 太陽礼拝 T.yuka ★★★★
10:00		10:00～11:00 美BODYフィットネス miiko ★★★★★	10:00～11:00 ヒーリングセラピー chica ★★	10:00～11:00 骨盤調整 yuuki ★★★★	10:00～11:00 ボディリリース aica ★★		
11:00						11:00～12:00 コアビューティー Rina ★★★★★	11:00～12:00 腰痛改善 miiko ★★
12:00		12:00～13:00 スッキリ美脚 yuuki ★★	12:00～13:00 ヴィンヤサフロ chica ★★★★★	12:00～13:00 リンパデトックス chirei ★	12:00～13:00 スッキリ腸整 aica ★★★★		
13:00						13:00～14:00 ベージュ miiko ★★	13:00～14:00 FLOW SOUND miiko ★★★★
14:00		14:00～15:00 ビギナー yuuki ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 アンチエイジング chirei ★★			
15:00	定休日					15:00～16:00 ヴィンヤサフロ miiko ★★★★★	15:00～16:00 ボディウェアネス shima ★★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 骨盤調整 chica ★★★★	17:00～18:00 ボディリリース shima ★★
18:00			17:30～18:30 フロー yuuki ★★★★		17:30～18:30 むくみリセットヨガ chica ★★		
19:00		19:00～20:00 愛されクビレ shima ★★★★		19:00～20:00 ゼロコリ shima ★★★★		19:15～20:15 パワー miiko ★★★★★	
20:00			19:15～20:15 腰痛改善 T.yuka ★★				
21:00		21:00～22:00 ベージュ shima ★★	21:00～22:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	21:00～22:00 スッキリ美脚 shima ★★	21:00～22:00 リラックス 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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
9:00						9:00～10:00 フロー yuuki ★★★	
10:00		10:00～11:00 背中美人 miiko ★★★	10:00～11:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	10:00～11:00 女性ホルモンUP miiko ★★	10:00～11:00 骨盤調整 mami ★★★		10:00～11:00 X'mas SPレッスン ★★★
11:00						11:00～12:00 アンチエイジング chirei ★★	
12:00		12:00～13:00 美姿勢 chirei ★★★★★	12:00～13:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	12:00～13:00 FLOW SOUND miiko ★★★★★	12:00～13:00 ビギナー mami ★		10:00～11:00 X'mas SPレッスン ★★★
13:00						13:00～14:00 リラックス yuuki ★	
14:00		14:00～15:00 腰痛改善 chirei ★★		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)		10:00～11:00 X'mas SPレッスン ★★★
15:00	定休日					15:00～16:00 美尻メイク chica ★★★★★	
16:00							10:00～11:00 X'mas SPレッスン ★★★
17:00						17:00～18:00 バレリーナストレッチ chica ★★	
18:00			17:30～18:30 骨盤調整 yuuki ★★★	17:30～18:30 ダイエット yuuki ★★★★★			
19:00		19:00～20:00 ヴィンヤサフロー shima ★★★★★		19:00～20:00 ボディアウェアネス shima ★★★			
20:00			19:15～20:15 ボディリリース aica ★★	19:15～20:15 女性ホルモンUP yuuki ★★			
21:00		21:00～22:00 フェイシャルヨガ shima ★	21:00～22:00 美尻メイク aica ★★★★★	21:00～22:00 ヒーリングセラピー shima ★★	21:00～22:00 スツキリ腸整 aica ★★★★		

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00						9:00～10:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	
10:00		10:00～11:00 ヴィンヤサフロー yuuki ★★★★★	10:00～11:00 スツキリ美脚 yuuki ★★	10:00～11:00 X'masスタートフィット manaka ★★★★	10:00～11:00 太陽礼拝 nako ★★★★★		10:00～11:00 LET's太陽礼拝 miiko ☼☼☼☼☼
11:00						11:00～12:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	
12:00		12:00～13:00 アンチエイジング chirei ★★	12:00～13:00 フロー yuuki ★★★★	12:00～13:00 リンパデトックス chirei ★	12:00～13:00 ゼロコリ nako ★★★★		12:00～13:00 リラックス chica ★
13:00						13:00～14:00 ヴィンヤサフロー miiko ★★★★★	
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 むくみリセットヨガ chirei ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)		14:00～15:00 LET's太陽礼拝 chica ☼☼☼
15:00	定休日					15:00～16:00 柔軟性UP miiko ★★★★	
16:00							
17:00						17:00～18:00 ビギナー arisa ★	
18:00			17:30～18:30 リラックス arisa ★		17:30～18:30 FLOW SOUND miiko ★★★★★		
19:00		19:00～20:00 ヒーリングセラピー shima ★★		19:00～20:00 ベーシック shima ★★		19:00～20:00 背中美人 arisa ★★★★	
20:00			19:15～20:15 美BODYフィットネス arisa ★★★★★		19:15～20:15 フロー shima ★★★★		
21:00		21:00～22:00 愛されクビレ shima ★★★★★	21:00～22:00 アンチエイジング miiko ★★	21:00～22:00 骨盤調整 shima ★★★★	21:00～22:00 プレスフィーリング shima ★		

	29(月)	30(火)	31(水)
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00	年末休み	年末休み	年末休み
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			

【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です。)
- 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。