2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(目)		3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(目)		10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(目)
9:00	9:00~10:00 マットピラティス	9:00~10:00 リンパデトックス	9:00						9:00~10:00 女性ホルモンUP	9:00~10:00 フロー	9:00		9:00~10:00 ヨガビクス				9:00~10:00 太陽礼拝	9:00~10:00 スッキリ美脚
	moe	aica							ayako	Ai			T.yuka				nako	miiko
10:00	****	*	10:00		10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	**	***	10:00		****	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	****	**
					スッキリ腸整	美尻メイク	フロー	ダイエット						フルムーン	愛されクビレ	ベーシック		
					miiko ★★★	mimi ★★★★	aica ★★★	nako ★★★★★						arisa ★★★	manaka ★★★★	arisa ★★		
11:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00						11:00~12:00	11:00~12:00	11:00		11:00~12:00				11:00~12:00	11:00~12:00
	ベーシック aica	フロー aica							骨盤調整 ayako	ブレスフィーリング Ai			腰痛改善 T.yuka				ヒーリングセラピー nako	FLOW SOUND miiko
	**	***							***	*			**				**	***
12:00			12:00		12:00~13:00 ヴィンヤサフロー	12:00~13:00 ゼロコリ	12:00~13:00 アンチエイジング	12:00~13:00 リンパデトックス			12:00			12:00~13:00 女性ホルモンUP	12:00~13:00 ビギナー	12:00~13:00 美BODYフィットネス		
					chirei	mimi	chirei	nako						arisa	manaka	美BODY フィットネス arisa		
12.00			13:00		****	***	**	*			12.00			**	*	****		
13:00	13:00~14:00 美BODYフィットネス	13:00~14:00 アンチエイジング	13:00						13:00~14:00 スッキリ美脚	13:00~14:00 ヴィンヤサフロー	13:00		13:00~14:00 リラックス				13:00~14:00 ゼロコリ	13:00~14:00 女性ホルモンUP
	aica	aica							aica	chica			miiko				nako	miiko
14:00	****	**	14:00		14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	**	****	14:00		*	14:00~15:00	14:00~15:00	14:00~15:00	***	**
					ブレスフィーリング	パレリーナストレッチ	乘軟性UP	女性ホルモンUP						リンパデトックス	アンチエイジング	背中美人		
					chirei	chica	chirei	miiko						aica	aica	chirei		
15:00	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00		*	**	***	**	15:00~16:00	15:00~16:00	15:00		15:00~16:00	*	**	***	15:00~16:00	15:00~16:00
	ボディリリース	愛されクビレ		定休日					フロー	むくみリセットヨガ		定休日	ゼロコリ				美尻メイク	スッキリ腸整
	Ai ★★	miiko ★★★★		~ ,,,,,					aica ★★★	chica ★★		~;;:-	miiko ★★★				Ai ★★★	aica ★★★
16:00	~ ~ ~	****	16:00						AAA		16:00						AAAA	~~~
17:00	17:00~18:00	17:00~18:00	17:00						17:00~18:00	17:00~18:00	17:00		17:00~18:00				17:00~18:00	17:00~18:00
	骨盤調整 Ai	スッキリ美脚 miiko			17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	パワー miiko	柔軟性UP aica			マットピラティス moe	17:30~18:30	17:30~18:30	17:30~18:30	ボディリリース Ai	ヴィンヤサフロー aica
	***	**			フロー	美姿勢	ヒーリングセラピー	FLOW SOUND	****	***			****	美BODYフィットネス	フルムーン	腰痛改善	**	****
18:00			18:00		Ai ★★★	chica ★★★★★	nako ★★	T.yuka ★★★			18:00			aica ★★★★	aica ★★★	T.yuka ★★		
					,,,,,	~~~~~	7, 7,	,,,,,							7,7,7	7, 7,		
19:00			19:00								19:00							
19.00			13.00		19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15			19.00			19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15		
					ダイエット	ボディリリース	リンパデトックス	腰痛改善						フルムーン	美尻メイク	ビギナー		
20:00			20:00		aica ★★★★★	Ai ★★	nako ★	T.yuka ★★			20:00			chica ★★★	Ai ★★★ ★	miiko ★		
					,													
21:00			21:00		21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00			21:00			21:00~22:00	21:00~22:00	21:00~22:00		
					女性ホルモンUP	骨盤調整	太陽礼拝	ブレスフィーリング						むくみリセットヨガ	ブレスフィーリング	愛されクビレ		
					aica ★★	Ai ★★★	nako ★★★★	T.yuka ★						chica ★★	Ai ★	miiko ★★★★		
				I					1	ıl		ı	1					

		17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(目)		24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
Basic	9:00						9:00~10:00 アンチエイジング moe	9:00~10:00 骨盤調整 ayako	9:00					
ホットヨガの効果を実感 するための基本プログラム	10:00		10:00~11:00 背中美人	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー	10:00~11:00 ヒーリングセラピー	10:00~11:00	**	***	10:00		10:00~11:00 太陽礼拝	10:00~11:00 ヒーリングセラピー	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー	10:00~11:00 スッキリ美脚
Conditioning			miiko ★★★	chirei ★★★★	mami ★★	Rina ★★★★					nako ★★★★	arisa ★★	aica ★★★★	nako ★★
温浴効果で不調の 解消を目指すプログラム	11:00						11:00~12:00 美姿勢 moe ★★★★★	11:00~12:00 女性ホルモンUP ayako ★★	11:00					
Bodymake	12:00		12:00~13:00 マットピラティス Rina	12:00~13:00 プレスフィーリング chirei	12:00~13:00 ゼロコリ mami	12:00~13:00 アンチエイジング chirei			12:00		12:00~13:00 リンパデトックス nako	12:00~13:00 フロー arisa	12:00~13:00 アンチエイジング chirei	12:00~13:00 ダイエット nako
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	13:00		***	*	***	**	13:00~14:00 リラックス miiko ★	13:00~14:00 太陽礼拝 miiko ★★★★	13:00		*	***	**	****
Aroma	14:00		14:00~15:00 ベーシック	14:00~15:00 ゼロコリ	14:00~15:00 女性ホルモンUP	14:00~15:00		~ ~ ~ ~	14:00		14:00~15:00	14:00~15:00 ベーシック	14:00~15:00	14:00~15:00 スッキリ腸整
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			Rina ★★	chica ★★★	aica ★★	ブレスフィーリング chirei ★					背中美人 chirei ★★★	arisa ★★	ブレスフィーリング chirei ★	スツギリ勝登 T.yuka ★★★
Flow	15:00	定休日					15:00~16:00 FLOW SOUND miiko ★★★	15:00~16:00 腰痛改善 miiko ★★	15:00	定休日				
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	16:00							~ ^ ^	16:00					
Beauty	17:00						17:00~18:00 ボディリリース	17:00~18:00 ダイエット	17:00					
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	18:00		17:30~18:30 スッキリ腸整 arisa	17:30~18:30 むくみリセットヨガ chica	17:30~18:30 フロー aica	17:30~18:30 パワー T.yuka	Ai ★★	aica ★★★★	18:00		17:30~18:30 ヨガビクス arisa	17:30~18:30 スッキリ腸整 miiko	17:30~18:30 太陽礼拝 nako	17:30~18:30 パレリーナストレッチ chica
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	19:00		19:15~20:15 アンチエイジング arisa	19:15~20:15 リラックス arisa	19:15~20:15 愛されクビレ miiko	19:15~20:15 ボディリリース Ai	19:00~20:00 美尻メイク Ai ★★★★	19:00~20:00 ビギナー aica ★	19:00		19:15~20:15 フロー aica	19:15~20:15 美尻メイク Ai	19:15~20:15 スッキリ美脚 miiko	19:15~20:15 ヴィンヤサフロー chica
★マークが多くなるほど 運動量が高くなります	20:00		**	*	***	**			20:00		***	****	**	***
	21:00		21:00~22:00 イキイキフェイシャル arisa ★	21:00~22:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★	21:00~22:00 ベーシック miiko ★★	21:00~22:00 骨盤調整 Ai ★★★			21:00		21:00~22:00 リラックス aica ★	21:00~22:00 ボディリリース Ai ★★	21:00~22:00 美姿勢 miiko ★★★★	21:00~22:00 背中美人 miiko ★★★

【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8:30~18:30)

【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。