

3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)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
9:00	9:00~10:00 フロー Ai ★★★	9:00~10:00 むくみリセットヨガ chica ★★						9:00~10:00 スッキリ美脚 nako ★★	9:00~10:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★						9:00~10:00 フルムーン ayako ★★★★	9:00~10:00 女性ホルモンUP ayako ★★
10:00				10:00~11:00 ベーシック Rina ★★	10:00~11:00 愛されクビレ chirei ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP mami ★★	10:00~11:00 太陽礼拝 nako ★★★★			10:00~11:00 パワー miiko ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング mimi ★★	10:00~11:00 フルムーン mimi ★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス nako ★			
11:00	11:00~12:00 プレスフィーリング Ai ★	11:00~12:00 スッキリ腸整 chica ★★★★						11:00~12:00 背中美人 nako ★★★	11:00~12:00 腰痛改善 T.yuka ★★						11:00~12:00 リラックス ayako ★	11:00~12:00 骨盤調整 ayako ★★★★
12:00				12:00~13:00 コアビューティー Rina ★★★★	12:00~13:00 フロー arisa ★★★★	12:00~13:00 ダイエット mami ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー nako ★★			12:00~13:00 背中美人 chirei ★★★★	12:00~13:00 マットピラティス mimi ★★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 chirei ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロア chirei ★★★★★			
13:00	13:00~14:00 ボディリリース Ai ★★	13:00~14:00 リラックス chica ★						13:00~14:00 ビギナー nako ★	13:00~14:00 柔軟性UP chica ★★★★						13:00~14:00 バレリーナストレッチ chica ★★	13:00~14:00 ヴィンヤサフロア miiko ★★★★
14:00				14:00~15:00 柔軟性UP chirei ★★★★	14:00~15:00 イキキフェイシャル arisa ★	14:00~15:00 ボディリリース miiko ★★	14:00~15:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★★			14:00~15:00 プレスフィーリング chirei ★	14:00~15:00 フロー arisa ★★★★	14:00~15:00 愛されクビレ chirei ★★★★	14:00~15:00 アンチエイジング chirei ★★			
15:00	15:00~16:00 愛されクビレ miiko ★★★★	15:00~16:00 スッキリ美脚 miiko ★★	定休日					15:00~16:00 ベーシック miiko ★★	15:00~16:00 ヴィンヤサフロア aica ★★★★	定休日					15:00~16:00 美尻メイク Ai ★★★★	15:00~16:00 腰痛改善 miiko ★★
16:00																
17:00	17:00~18:00 ゼロコリ miiko ★★★	17:00~18:00 パワー miiko ★★★★★						17:00~18:00 美姿勢 miiko ★★★★★	17:00~18:00 ヒーリングセラピー aica ★★						17:00~18:00 ボディリリース Ai ★★	17:00~18:00 背中美人 nako ★★★★
18:00				17:30~18:30 女性ホルモンUP arisa ★★	17:30~18:30 柔軟性UP miiko ★★★★	17:30~18:30 リンパデトックス nako ★	17:30~18:30 ダイエット aica ★★★★★			17:30~18:30 スッキリ美脚 nako ★★	17:30~18:30 スッキリ腸整 yuri ★★★★	17:30~18:30 美姿勢 miiko ★★★★★	17:30~18:30 リラックス aica ★			
19:00				19:15~20:15 リラックス arisa ★	19:15~20:15 美BODYフィットネス aica ★★★★★	19:15~20:15 スッキリ美脚 nako ★★	19:15~20:15 フロー Ai ★★★★			19:15~20:15 ゼロコリ nako ★★★★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	19:15~20:15 骨盤調整 Ai ★★★★	19:15~20:15 太陽礼拝 aica ★★★★★			
20:00																
21:00				21:00~22:00 ヴィンヤサフロア arisa ★★★★	21:00~22:00 ベーシック aica ★★	21:00~22:00 背中美人 nako ★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング Ai ★			21:00~22:00 ビギナー nako ★	21:00~22:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	21:00~22:00 ボディリリース Ai ★★	21:00~22:00 フルムーン chica ★★★★			

	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)	31(月)
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 リラックス ayako ★		9:00~10:00 ボディリリース Ai ★★	9:00~10:00 骨盤調整 ayako ★★★		9:00					9:00~10:00 リンパデトックス nako ★	9:00~10:00 ダイエット aica ★★★★★	
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 FLOW SOUND miiko ★★★	10:00~11:00 美姿勢 chirei ★★★★★		10:00~11:00 マットピラティス Rina ★★★★★				10:00	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー miiko ★★★★★	10:00~11:00 リラックス mimi ★	10:00~11:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★	10:00~11:00 ビギナー nako ★			
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 女性ホルモンUP ayako ★★		11:00~12:00 美尻メイク Ai ★★★★★	11:00~12:00 リラックス ayako ★		11:00					11:00~12:00 ゼロコリ nako ★★★	11:00~12:00 ビギナー nako ★	
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 愛されクビレ chirei ★★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング chirei ★★		12:00~13:00 パレリーナストレッチ Rina ★★				12:00	12:00~13:00 ベーシック miiko ★★	12:00~13:00 骨盤調整 mimi ★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP aica ★★	12:00~13:00 マットピラティス mimi ★★★★★			
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 リンパデトックス aica ★		13:00~14:00 スッキリ腸整 chica ★★★★	13:00~14:00 太陽礼拝 chica ★★★★★		13:00					13:00~14:00 ヒーリングセラピー nako ★★	13:00~14:00 背中美人 nako ★★★	
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	14:00	14:00~15:00 腰痛改善 chirei ★★	14:00~15:00 プレスフィーリング aica ★		14:00~15:00 背中美人 T.yuka ★★★★				14:00	14:00~15:00 柔軟性UP aica ★★★	14:00~15:00 アンチエイジング mimi ★★	14:00~15:00 リラックス miiko ★	14:00~15:00 スッキリ美脚 mimi ★★			
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			15:00~16:00 ゼロコリ aica ★★★★		15:00~16:00 むくみセットヨガ chica ★★	15:00~16:00 FLOW SOUND miiko ★★★★		15:00					15:00~16:00 ヨガビクス miiko ★★★★★	15:00~16:00 ボディリリース miiko ★★	
	16:00								16:00							
	17:00	17:30~18:30 イキキフェイスル arisa ★	17:30~18:30 ヴィンヤサフロー aica ★★★★★	17:00~18:00 太陽礼拝 nako ★★★★★	17:30~18:30 フロー chica ★★★★	17:00~18:00 ヴィンヤサフロー miiko ★★★★★	17:00~18:00 女性ホルモンUP miiko ★★		17:00	17:30~18:30 アンチエイジング aica ★★	17:30~18:30 背中美人 T.yuka ★★★★	17:30~18:30 パワー miiko ★★★★★	17:30~18:30 プレスフィーリング T.yuka ★	17:00~18:00 スッキリ美脚 miiko ★★	17:00~18:00 柔軟性UP miiko ★★★	
	18:00								18:00							
	19:00	19:15~20:15 美尻メイク Ai ★★★★★	19:15~20:15 ボディリリース Ai ★★		19:15~20:15 ベーシック aica ★★				19:00	19:15~20:15 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	19:15~20:15 むくみセットヨガ chica ★★	19:15~20:15 フロー Ai ★★★	19:15~20:15 腰痛改善 T.yuka ★★			
	20:00								20:00							
★マークが多くなるほど運動量が高くなります	21:00	21:00~22:00 プレスフィーリング Ai ★	21:00~22:00 骨盤調整 Ai ★★★		21:00~22:00 ダイエット aica ★★★★★				21:00	21:00~22:00 女性ホルモンUP arisa ★★	21:00~22:00 愛されクビレ chica ★★★★★	21:00~22:00 ボディリリース Ai ★★	21:00~22:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★			

【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。
- *レッスンの満席の場合、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、改めてご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にご利用いただけます。

【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。