

4月 ホットヨガスタジオ LET's 荒子店 月間スケジュール

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
9:00						9:00～10:00 ビギナー nako ★	9:00～10:00 コアビューティー Rina ★★★★★
10:00		10:00～11:00 ヒーリングセラピー nako ★★	10:00～11:00 ダイエット nako ★★★★★	10:00～11:00 ゼロコリ aica ★★★★	10:00～11:00 スッキリ美脚 miiko ★★		
11:00						11:00～12:00 背中美人 nako ★★★	11:00～12:00 ベーシック Rina ★★
12:00		12:00～13:00 背中美人 nako ★★★	12:00～13:00 リンパデトックス nako ★	12:00～13:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★★	12:00～13:00 FLOW SOUND miiko ★★★★		
13:00						13:00～14:00 ヒーリングセラピー nako ★★	13:00～14:00 柔軟性UP aica ★★★★
14:00		14:00～15:00 ビギナー nako ★		14:00～15:00 女性ホルモンUP yuka ★★			
15:00						15:00～16:00 ダイエット aica ★★★★★	15:00～16:00 ボディリリース aica ★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 ゼロコリ aica ★★★	17:00～18:00 美姿勢 miiko ★★★★★
18:00			17:30～18:30 柔軟性UP aica ★★★		17:30～18:30 リンパデトックス nako ★		
19:00		19:00～20:00 バレリーナストレッチ chica ★★		19:00～20:00 ボディリリース miiko ★★		19:15～20:15 太陽礼拝 nako ★★★★★	
20:00			19:15～20:15 美尻メイク miiko ★★★★★				
21:00		21:00～22:00 美姿勢 chica ★★★★★	21:00～22:00 女性ホルモンUP miiko ★★	21:00～22:00 背中美人 miiko ★★★★	21:00～22:00 ヒーリングセラピー nako ★★		

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
9:00						9:00～10:00 パワー T.yuka ★★★★★	9:00～10:00 フルムーン ayako ★★★★
10:00		10:00～11:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	10:00～11:00 プレスフィーリング T.yuka ★	10:00～11:00 愛されクビレ arisa ★★★★★	10:00～11:00 フロー mimi ★★★★		
11:00						11:00～12:00 腰痛改善 T.yuka ★★	11:00～12:00 リラックス ayako ★
12:00		12:00～13:00 腰痛改善 T.yuka ★★	12:00～13:00 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★	12:00～13:00 ボディリリース arisa ★★	12:00～13:00 美尻メイク mimi ★★★★★		
13:00						13:00～14:00 フルムーン aica ★★★★	13:00～14:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★
14:00		14:00～15:00 フロー mimi ★★★★		14:00～15:00 プレスフィーリング chirei ★			
15:00	定休日					15:00～16:00 女性ホルモンUP yuumi ★★	15:00～16:00 スッキリ腸整 miiko ★★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★★	17:00～18:00 スッキリ美脚 miiko ★★
18:00			17:30～18:30 美BODYフィットネス aica ★★★★★		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 aica ★★★★★		19:00～20:00 パワー T.yuka ★★★★★		19:15～20:15 プレスフィーリング T.yuka ★	
20:00			19:15～20:15 フロー arisa ★★★★				
21:00		21:00～22:00 ベーシック aica ★★	21:00～22:00 イキイキフェイシャル arisa ★	21:00～22:00 腰痛改善 T.yuka ★★	21:00～22:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★		

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

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)		21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)		28(月)	29(火)	30(水)
9:00	定休日					9:00～10:00 ヒーリングセラビー T.yuka ★★	9:00～10:00 ヴィンヤサフロア aica ★★★★★	9:00	定休日					9:00～10:00 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★	9:00～10:00 リンパデトックス yuki ★	9:00		9:00～10:00 骨盤調整 ayako ★★★★	
10:00		10:00～11:00 フルムーン aica ★★★★	10:00～11:00 美姿勢 chirei ★★★★★	10:00～11:00 ビギナー mami ★	10:00～11:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★			10:00		10:00～11:00 パワー miiko ★★★★★	10:00～11:00 柔軟性UP chirei ★★★★	10:00～11:00 マットピラティス mimi ★★★★★	10:00～11:00 女性ホルモンUP arisa ★★			10:00		10:00～11:00 太陽礼拝 nako ★★★★	
11:00						11:00～12:00 背中美人 T.yuka ★★★★	11:00～12:00 女性ホルモンUP aica ★★	11:00						11:00～12:00 腰痛改善 T.yuka ★★	11:00～12:00 フロー yuki ★★★★	11:00		11:00～12:00 ヒーリングセラビー arisa ★★	
12:00		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 ゼロコリ mami ★★★★	12:00～13:00 ベーシック arisa ★★			12:00		12:00～13:00 アンチエイジング chirei ★★	12:00～13:00 ヴィンヤサフロア chirei ★★★★★	12:00～13:00 リラックス mimi ★	12:00～13:00 愛されクビレ arisa ★★★★★			12:00		12:00～13:00 スツキリ美脚 nako ★★	
13:00						13:00～14:00 愛されクビレ miiko ★★★★★	13:00～14:00 ビギナー miiko ★	13:00						13:00～14:00 FLOW SOUND miiko ★★★★	13:00～14:00 アンチエイジング aica ★★	13:00		13:00～14:00 ヴィンヤサフロア arisa ★★★★★	
14:00		14:00～15:00 リラックス mimi ★		14:00～15:00 アンチエイジング chirei ★★				14:00		14:00～15:00 背中美人 chirei ★★★★		14:00～15:00 ボディリリース mimi ★★				14:00			
15:00						15:00～16:00 ゼロコリ chica ★★★★	15:00～16:00 美尻メイク miiko ★★★★★	15:00						15:00～16:00 リラックス miiko ★	15:00～16:00 柔軟性UP aica ★★★★	15:00		15:00～16:00 腰痛改善 aica ★★	
16:00								16:00								16:00			
17:00						17:00～18:00 むくみリセットヨガ chica ★★	17:00～18:00 フロー chica ★★★★	17:00						17:00～18:00 ヴィンヤサフロア chica ★★★★★	17:00～18:00 ベーシック miiko ★★	17:00		17:00～18:00 美尻メイク aica ★★★★★	
18:00			17:30～18:30 ベーシック miiko ★★		17:30～18:30 ヴィンヤサフロア miiko ★★★★★			18:00			17:30～18:30 美姿勢 chica ★★★★★		17:30～18:30 バレリーナストレッチ Rina ★★			18:00			17:30～18:30 背中美人 miiko ★★★
19:00		19:00～20:00 フロー arisa ★★★★	19:15～20:15 リラックス ayako ★	19:00～20:00 スツキリ美脚 nako ★★	19:15～20:15 スツキリ腸整 chica ★★★★			19:00		19:00～20:00 ダイエット aica ★★★★★	19:15～20:15 ヒーリングセラビー T.yuka ★★	19:00～20:00 骨盤調整 miiko ★★★★	19:15～20:15 マットピラティス Rina ★★★★★	19:00～20:00 骨盤調整 chica ★★★★	19:00～20:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	19:00		19:15～20:15 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	
20:00								20:00									20:00		
21:00		21:00～22:00 愛されクビレ arisa ★★★★★	21:00～22:00 骨盤調整 ayako ★★★★	21:00～22:00 太陽礼拝 nako ★★★★★	21:00～22:00 むくみリセットヨガ chica ★★			21:00		21:00～22:00 アンチエイジング aica ★★	21:00～22:00 スツキリ腸整 T.yuka ★★★★	21:00～22:00 ベーシック miiko ★★	21:00～22:00 リンパデトックス Rina ★			21:00		21:00～22:00 腰痛改善 arisa ★★	

【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ご利用に限りませう。)
- 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ヵ月間に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。
- レッスンの途中退回は基本できません。
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。