

5月 ホットヨガスタジオ LET's 荒子店 月間スケジュール

	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
9:00			9:00～10:00 ボディリリス aica ★★	9:00～10:00 背中美人 aica ★★★
10:00	10:00～11:00 ヴィンヤサフロー miiko ★★★★	10:00～11:00 ゼロコリ mami ★★★★		
11:00			11:00～12:00 ダイエット aica ★★★★★	11:00～12:00 ヒーリングセラピー aica ★★
12:00	12:00～13:00 背中美人 aica ★★★★	12:00～13:00 ヒーリングセラピー mami ★★		
13:00			13:00～14:00 骨盤調整 ayako ★★★★	13:00～14:00 太陽礼拝 nako ★★★★★
14:00	14:00～15:00 リンパデトックス aica ★			
15:00			15:00～16:00 女性ホルモンUP ayako ★★	15:00～16:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★
16:00				
17:00			17:00～18:00 リラックス ayako ★	17:00～18:00 腰痛改善 T.yuka ★★
18:00		17:30～18:30 むくみリセットヨガ chica ★★		
19:00	19:00～20:00 マットピラティス Rina ★★★★	19:15～20:15 リラックス miiko ★		
20:00				
21:00	21:00～22:00 ベーシック Rina ★★	21:00～22:00 美姿勢 miiko ★★★★★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00		9:00～10:00 ヴィンヤサフロー yuki ★★★★★				9:00～10:00 愛されクビレ miiko ★★★★★	9:00～10:00 アンチエイジング moe ★★
10:00			10:00～11:00 コアビューティー Rina ★★★★★	10:00～11:00 むくみリセットヨガ chica ★★	10:00～11:00 骨盤調整 mimi ★★★★		
11:00		11:00～12:00 スッキリ腸整 yuki ★★★★				11:00～12:00 ベーシック miiko ★★	11:00～12:00 マットピラティス moe ★★★★★
12:00			12:00～13:00 リラックス Rina ★	12:00～13:00 愛されクビレ aica ★★★★★	12:00～13:00 ボディリリス mimi ★★		
13:00		13:00～14:00 ビギナー nako ★				13:00～14:00 フロー aica ★★★★	13:00～14:00 バレリーナストレッチ chica ★★
14:00				14:00～15:00 フロー aica ★★★★			
15:00	定休日	15:00～16:00 スッキリ美脚 miiko ★★				15:00～16:00 ヒーリングセラピー aica ★★	15:00～16:00 美尻メイク miiko ★★★★★
16:00							
17:00		17:00～18:00 ゼロコリ miiko ★★★★				17:00～18:00 パワー arisa ★★★★★	17:00～18:00 フルムーン miiko ★★★★
18:00			17:30～18:30 美尻メイク aica ★★★★		17:30～18:30 スッキリ腸整 chica ★★★★		
19:00				19:00～20:00 プレスフィーリング T.yuka ★			
20:00			19:15～20:15 柔軟性UP miiko ★★★★		19:15～20:15 ヴィンヤサフロー ayako ★★★★★		
21:00			21:00～22:00 ボディリリス miiko ★★	21:00～22:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★	21:00～22:00 女性ホルモンUP ayako ★★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00						9:00～10:00 腰痛改善 T.yuka ★★	9:00～10:00 美姿勢 miiko ★★★★★
10:00		10:00～11:00 フルムーン arisa ★★★★	10:00～11:00 ヒーリングセラピー nako ★★	10:00～11:00 マットピラティス mimi ★★★★★	10:00～11:00 バレリーナストレッチ chica ★★		
11:00						11:00～12:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	11:00～12:00 プレスフィーリング miiko ★
12:00		12:00～13:00 ダイエット arisa ★★★★★	12:00～13:00 ゼロコリ nako ★★★★	12:00～13:00 ベーシック mimi ★★	12:00～13:00 フロー miiko ★★★★		
13:00						13:00～14:00 女性ホルモンUP ayako ★★	13:00～14:00 ゼロコリ nako ★★★★
14:00		14:00～15:00 女性ホルモンUP arisa ★★		14:00～15:00 リラックス miiko ★			
15:00	定休日					15:00～16:00 太陽礼拝 ayako ★★★★	15:00～16:00 ボディリリス aica ★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 柔軟性UP miiko ★★★★	17:00～18:00 愛されクビレ aica ★★★★★
18:00			17:30～18:30 フルムーン arisa ★★★★		17:30～18:30 スッキリ美脚 miiko ★★		
19:00		19:00～20:00 リラックス miiko ★		19:00～20:00 骨盤調整 miiko ★★★★		19:15～20:15 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★	
20:00			19:15～20:15 腰痛改善 arisa ★★				
21:00		21:00～22:00 フルムーン miiko ★★★★	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 スッキリ腸整 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

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
9:00	定休日					9:00～10:00 コアビューティー Rina ★★★★★	9:00～10:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★
10:00		10:00～11:00 フロー miiko ★★★★	10:00～11:00 腰痛改善 T.yuka ★★	10:00～11:00 美尻メイク mami ★★★★★	10:00～11:00 ビギナー nako ★		
11:00						11:00～12:00 ボディリリース Rina ★★	11:00～12:00 パワー T.yuka ★★★★★
12:00		12:00～13:00 リンパデトックス chirei ★	12:00～13:00 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★	12:00～13:00 ボディリリース mami ★★	12:00～13:00 ゼロコリ nako ★★★		
13:00						13:00～14:00 美尻メイク nako ★★★★★	13:00～14:00 むくみリセットヨガ chica ★★
14:00		14:00～15:00 アンチエイジング chirei ★★		14:00～15:00 骨盤調整 miiko ★★★★			
15:00						15:00～16:00 スッキリ美脚 miiko ★★	15:00～16:00 ヴィンヤサフロー chica ★★★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 フロー miiko ★★★	17:00～18:00 ビギナー arisa ★
18:00			17:30～18:30 FLOW SOUND aica ★★★★		17:30～18:30 アンチエイジング aica ★★		
19:00		19:00～20:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★		19:00～20:00 リンパデトックス nako ★			
			19:15～20:15 ヴィンヤサフロー chica ★★★★★		19:15～20:15 愛されクビレ miiko ★★★★★		
20:00							
21:00		21:00～22:00 プレスフィーリング aica ★	21:00～22:00 むくみリセットヨガ chica ★★	21:00～22:00 ダイエット nako ★★★★★	21:00～22:00 フロー miiko ★★★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00	定休日					9:00～10:00 女性ホルモンUP miiko ★★
10:00		10:00～11:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	10:00～11:00 柔軟性UP chirei ★★★	10:00～11:00 スッキリ美脚 aica ★★	10:00～11:00 ヴィンヤサフロー arisa ★★★★★	
11:00						11:00～12:00 柔軟性UP chirei ★★★★
12:00		12:00～13:00 背中美人 chirei ★★★	12:00～13:00 アンチエイジング chirei ★★	12:00～13:00 美姿勢 chirei ★★★★★	12:00～13:00 スッキリ腸整 arisa ★★★★	
13:00						13:00～14:00 ヴィンヤサフロー chirei ★★★★★
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 ★		
15:00						15:00～16:00 ベーシック miiko ★★
16:00						
17:00						17:00～18:00 リラックス aica ★
18:00			17:30～18:30 ゼロコリ miiko ★★★★		17:30～18:30 パワー T.yuka ★★★★★	
19:00		19:00～20:00 ベーシック aica ★★		19:00～20:00 女性ホルモンUP ayako ★★		19:00～20:00 FLOW SOUND aica ★★★★
			19:15～20:15 ヨガビクス T.yuka ★★★★★		19:15～20:15 プレスフィーリング T.yuka ★	
20:00						
21:00		21:00～22:00 美尻メイク aica ★★★★	21:00～22:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	21:00～22:00 骨盤調整 ayako ★★★	21:00～22:00 腰痛改善 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です。)
- TEL: 052-354-0222 (平日9:30～22:30、土日祝8:30～20:30)

【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。
- レッスンの途中退社は基本できません。
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。