

6月 ホットヨガスタジオ LET's 荒子店 月間スケジュール

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
9:00	9:00~10:00 フェイシャルヨガ arisa ★	9:00				9:00~10:00 コピーユーター Rina ★★★★★	9:00~10:00 むくみリセッショナリー ^{Yoga} chica ★★	
10:00		10:00	10:00~11:00 フロー ^{Yoga} mimi ★★★	10:00~11:00 ダイエット ^{Yoga} Rina ★★★★★	10:00~11:00 パレリーナストレッチ ^{Yoga} chica ★★	10:00~11:00 骨盤調整 ^{Yoga} mimi ★★★		
11:00	11:00~12:00 パワー ^{Yoga} arisa ★★★★★	11:00				11:00~12:00 ベーシック ^{Yoga} Rina ★★	11:00~12:00 プレスフィーリング ^{Yoga} manaka ★	
12:00		12:00	12:00~13:00 マットピラティス ^{Yoga} mimi ★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP ^{Yoga} Rina ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー ^{Yoga} chirei ★★★★★	12:00~13:00 ビギナー ^{Yoga} mimi ★		
13:00	13:00~14:00 ヒーリングセラピー ^{Yoga} nako ★★	13:00				13:00~14:00 柔軟性UP ^{Yoga} aica ★★★	13:00~14:00 美尻メイク ^{Yoga} manaka ★★★★★	
14:00		14:00	14:00~15:00 リンパデトックス ^{Yoga} chirei ★		14:00~15:00 腰痛改善 ^{Yoga} chirei ★★			
15:00	15:00~16:00 ゼロコリ ^{Yoga} nako ★★★	15:00	定休日			15:00~16:00 リラックス ^{Yoga} miiko ★	15:00~16:00 ボディリリース ^{Yoga} yuumi ★★	
16:00		16:00				17:00~18:00 ヴィンヤサフロー ^{Yoga} miiko ★★★★★	17:00~18:00 スッキリ腸整 ^{Yoga} yuumi ★★★	
17:00	17:00~18:00 太陽礼拝 ^{Yoga} nako ★★★★★	17:00			17:30~18:30 プレスフィーリング ^{Yoga} T.yuka ★	17:30~18:30 アンチエイジング ^{Yoga} moe ★★		
18:00		18:00				17:30~18:30 アンチエイジング ^{Yoga} moe ★★		
19:00		19:00	19:00~20:00 美尻メイク ^{Yoga} miiko ★★★★★		19:00~20:00 ゼロコリ ^{Yoga} miiko ★★★		19:00~20:00 むくみリセッショナリー ^{Yoga} chica ★★	
20:00		20:00		19:15~20:15 腰痛改善 ^{Yoga} T.yuka ★★		19:15~20:15 マットピラティス ^{Yoga} moe ★★★★★	19:15~20:15 背中美人 ^{Yoga} T.yuka ★★★	19:15~20:15 スッキリ美脚 ^{Yoga} miiko ★★
21:00		21:00	21:00~22:00 女性ホルモンUP ^{Yoga} miiko ★★	21:00~22:00 FLOW SOUND ^{Yoga} T.yuka ★★★	21:00~22:00 愛されケビレ ^{Yoga} miiko ★★★★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 ^{Yoga} miiko ★★★	21:00~22:00 フルムーン ^{Yoga} chica ★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー ^{Yoga} T.yuka ★★

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
9:00					9:00~10:00 スッキリ腸整 ^{Yoga} chica ★★★	9:00~10:00 ダイエット ^{Yoga} arisa ★★★★★	
10:00		10:00~11:00 ヨガビクス ^{Yoga} T.yuka ★★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 ^{Yoga} arisa ★★	10:00~11:00 フルムーン ^{Yoga} miiko ★	10:00~11:00 リンパデトックス ^{Yoga} nako ★		
11:00						11:00~12:00 ヴィンヤサフロー ^{Yoga} miiko ★★★★★	11:00~12:00 骨盤調整 ^{Yoga} aica ★★★
12:00		12:00~13:00 プレスフィーリング ^{Yoga} T.yuka ★	12:00~13:00 フルムーン ^{Yoga} arisa ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング ^{Yoga} chirei ★★	12:00~13:00 美尻メイク ^{Yoga} chica ★★★★★		
13:00						13:00~14:00 リンパデトックス ^{Yoga} aica ★	13:00~14:00 ペーシック ^{Yoga} yuuki ★★
14:00			14:00~15:00 アンチエイジング ^{Yoga} chirei ★★	14:00~15:00 背中美人 ^{Yoga} chirei ★★★		15:00~16:00 FLOW SOUND ^{Yoga} aica ★★★	15:00~16:00 ヴィンヤサフロー ^{Yoga} aica ★★★★★
15:00						17:00~18:00 スッキリ美脚 ^{Yoga} miiko ★★★	17:00~18:00 ビギナー ^{Yoga} yuuki ★
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

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

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)		30(月)
9:00						9:00~10:00 リラックス ayako ★	9:00~10:00 太陽礼拝 miiko ★★★★		
10:00		10:00~11:00 FLOW SOUND miiko ★★★	10:00~11:00 愛されクビレ chirei ★★★★	10:00~11:00 リラックス mimi ★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー chirei ★★★★				
11:00						11:00~12:00 女性ホルモンUP ayako ★★	11:00~12:00 背中美人 miiko ★★★★		
12:00		12:00~13:00 ヒーリングセラピー mimi ★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 miiko ★★★★	12:00~13:00 美姿勢 chirei ★★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 chirei ★★				
13:00						13:00~14:00 骨盤調整 ayako ★★★	13:00~14:00 ヒーリングセラピー nako ★★		
14:00	定休日					15:00~16:00 美尻メイク miiko ★★★★	15:00~16:00 リンパドレナージュ nako ★		
15:00						17:00~18:00 ボディリリース miiko ★★	17:00~18:00 ゼロコリ nako ★★★		
16:00									
17:00									
18:00									
19:00		19:00~20:00 ビギナー yuuki ★		19:00~20:00 柔軟性UP miiko ★★★					
20:00									
21:00		21:00~22:00 ベーシック yuuki ★★	21:00~22:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	21:00~22:00 ボディリリース miiko ★★	21:00~22:00 マットピラティス moe ★★★★				
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)		
9:00						9:00~10:00 マットピラティス Rina ★★★★	9:00~10:00 フロー miiko ★★★		
10:00						10:00~11:00 むくみリセットヨガ chica ★★	10:00~11:00 フロー miiko ★★★★		
11:00								11:00~12:00 ヒーリングセラピー nako ★★	
12:00						12:00~13:00 骨盤調整 mami ★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP miiko ★	12:00~13:00 美尻メイク miiko ★★★★★	
13:00								13:00~14:00 リラックス miiko ★	13:00~14:00 柔軟性UP chirei ★★★
14:00						14:00~15:00 ボディリリース mami ★★			
15:00	定休日							15:00~16:00 柔軟性UP miiko ★★★★★	15:00~16:00 柔軟性UP miiko ★★★
16:00									
17:00								17:00~18:00 ゼロコリ chica ★★	17:00~18:00 ビギナー yuuki ★
18:00								17:30~18:30 リラックス miiko ★	
19:00						19:00~20:00 ダイエット arisa ★★★★★	19:00~20:00 ペースト yuuki ★★	19:00~20:00 ゼロコリ chica ★★★	19:00~20:00 ペースト yuuki ★★
20:00						19:15~20:15 プレスフィーリング T.yuka ★		19:15~20:15 骨盤調整 ayako ★★★	
21:00						21:00~22:00 フロー arisa ★★★	21:00~22:00 腰痛改善 T.yuka ★★	21:00~22:00 ビギナー yuuki ★	21:00~22:00 女性ホルモンUP ayako ★★

【予約受付】

- ご予約はレッスン開始15分前までにWEB又はTELをご利用いただけます。
- WEB:https://yoga-lets.hacomojo.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。
* 特にマンスリー会員の方は1回分が自動的に消化されてしまいますが、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。
- 病気や交通事故、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。