

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 ★						9:00～10:00 コアビューティー Rina ★★★★★	9:00～10:00 むくみリセットヨガ chica ★★
10:00			10:00～11:00 フロー mimi ★★★★	10:00～11:00 ダイエット Rina ★★★★★	10:00～11:00 ハレリーナストレッチ chica ★★	10:00～11:00 骨盤調整 mimi ★★★★		
11:00	11:00～12:00 パワー arisa ★★★★★						11:00～12:00 ベーシック Rina ★★	11:00～12:00 プレスフィーリング manaka ★
12:00			12:00～13:00 マットピラティス mimi ★★★★	12:00～13:00 女性ホルモンUP Rina ★★	12:00～13:00 ヴィンヤサフロー chirei ★★★★★	12:00～13:00 ビギナー mimi ★		
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 ★★★★	13:00～14:00 美尻メイク manaka ★★★★★
14:00			14:00～15:00 リンパデトックス chirei ★		14:00～15:00 腰痛改善 chirei ★★			
15:00	15:00～16:00 ゼロコリ nako ★★★★	定休日					15:00～16:00 リラックス miiko ★	15:00～16:00 ボディリリース yuumi ★★
16:00								
17:00	17:00～18:00 太陽礼拝 nako ★★★★						17:00～18:00 ヴィンヤサフロー miiko ★★★★★	17:00～18:00 スツキリ腸整 yuumi ★★★★
18:00				17:30～18:30 プレスフィーリング T.yuka ★		17:30～18:30 アンチエイジング moe ★★		
19:00			19:00～20:00 美尻メイク miiko ★★★★★		19:00～20:00 ゼロコリ miiko ★★★★		19:15～20:15 マットピラティス moe ★★★★★	
20:00				19:15～20:15 腰痛改善 T.yuka ★★				
21:00			21:00～22:00 女性ホルモンUP miiko ★★	21:00～22:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★	21:00～22:00 愛されクビレ miiko ★★★★★	21:00～22:00 スツキリ腸整 miiko ★★★★		

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
9:00						9:00～10:00 スツキリ腸整 chica ★★★★	9:00～10:00 ダイエット arisa ★★★★★
10:00		10:00～11:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	10:00～11:00 スツキリ美脚 arisa ★★	10:00～11:00 フルムーン miiko ★★★★	10:00～11:00 リンパデトックス nako ★		
11:00						11:00～12:00 ヴィンヤサフロー miiko ★★★★★	11:00～12:00 骨盤調整 aica ★★★★
12:00		12:00～13:00 プレスフィーリング T.yuka ★	12:00～13:00 フルムーン arisa ★★★★	12:00～13:00 アンチエイジング chirei ★★	12:00～13:00 美尻メイク chica ★★★★★		
13:00						13:00～14:00 リンパデトックス aica ★	13:00～14:00 ベーシック yuuki ★★
14:00		14:00～15:00 アンチエイジング chirei ★★		14:00～15:00 背中美人 chirei ★★★★			
15:00	定休日					15:00～16:00 FLOW SOUND aica ★★★★	15:00～16:00 ヴィンヤサフロー aica ★★★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 スツキリ美脚 miiko ★★	17:00～18:00 ビギナー yuuki ★
18:00			17:30～18:30 パワー miiko ★★★★★		17:30～18:30 フロー chica ★★★★		
19:00		19:00～20:00 むくみリセットヨガ chica ★★		19:00～20:00 美姿勢 chica ★★★★★		19:15～20:15 スツキリ美脚 miiko ★★	
20:00			19:15～20:15 背中美人 T.yuka ★★★★				
21:00		21:00～22:00 フルムーン chica ★★★★	21:00～22:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	21:00～22:00 リンパデトックス chica ★	21:00～22:00 太陽礼拝 miiko ★★★★★		

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)
9:00	定休日					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		14:00～15:00 フロー mimi ★★★★		14:00～15:00 アンチエイジング chirei ★★			
15:00						15:00～16:00 美尻メイク miiko ★★★★★	15:00～16:00 リンパデトックス nako ★
16:00							
17:00						17:00～18:00 ボディリリース miiko ★★	17:00～18:00 ゼロコリ nako ★★★★
18:00			17:30～18:30 ヴィンヤサフロー miiko ★★★★		17:30～18:30 美BODYフィットネス manaka ★★★★★		
19:00		19:00～20:00 ビギナー yuuki ★		19:00～20:00 柔軟性UP miiko ★★★★		19:15～20:15 アンチエイジング moe ★★	
20:00			19:15～20:15 ヒーリングセラピー T.yuka ★★				
21:00		21:00～22:00 ベージック yuuki ★★	21:00～22:00 ヨガビクス 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	定休日					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 ★★★★	10:00～11:00 パワー miiko ★★★★★	10:00～11:00 ヒーリングセラピー nako ★★		
11:00						11:00～12:00 腰痛改善 Rina ★★	11:00～12:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★
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 リラックス 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 アンチエイジング arisa ★★
14:00		14:00～15:00 ボディリリース mami ★★		14:00～15:00 柔軟性UP chirei ★★★★			
15:00						15:00～16:00 美姿勢 miiko ★★★★★	15:00～16:00 柔軟性UP miiko ★★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 バレリーナストレッチ chica ★★	17:00～18:00 ビギナー yuuki ★
18:00			17:30～18:30 背中美人 T.yuka ★★★★		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 ベージック yuuki ★★		19:00～20:00 ゼロコリ chica ★★★★	19:00～20:00 ベージック 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 ★★		

	30(月)
9:00	定休日
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	

【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をお願いいたします。

【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。