

7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 むくみリセットヨガ chica ★★	9:00~10:00 ヨガピクス miiko ★★★★★
10:00	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー miiko ★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング chirei ★★	10:00~11:00 フロー miiko ★★★★	10:00~11:00 マットピラティス moe ★★★★		
11:00					11:00~12:00 骨盤調整 chica ★★★	11:00~12:00 ボディリリース miiko ★★
12:00	12:00~13:00 リラックス yuuki ★	12:00~13:00 柔軟性UP chirei ★★★★	12:00~13:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー moe ★★		
13:00					13:00~14:00 リラックス miiko ★	13:00~14:00 背中美人 nako ★★★★
14:00	14:00~15:00 ベーシック yuuki ★★		14:00~15:00 プレスフィリング arisa ★			
15:00					15:00~16:00 ベーシック miiko ★★	15:00~16:00 リンパドレナージュ nako ★
16:00						
17:00					17:00~18:00 愛されクビレ miiko ★★★★★	17:00~18:00 ヒーリングセラピー nako ★★
18:00		17:30~18:30 リラックス yuuki ★		17:30~18:30 美姿勢 miiko ★★★★★		
19:00	19:00~20:00 FLOW SOUND chica ★★★★		19:00~20:00 太陽礼拝 nako ★★★★★	19:15~20:15 女性ホルモンUP ayako ★★		
20:00		19:15~20:15 アンチエイジング moe ★★				
21:00	21:00~22:00 ボディリリース chica ★★	21:00~22:00 マットピラティス moe ★★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー nako ★★	21:00~22:00 骨盤調整 ayako ★★★★		

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
9:00						9:00~10:00 美姿勢 moe ★★★★★	9:00~10:00 スッキリ美脚 miiko ★★
10:00		10:00~11:00 バレリーナストレッチ chica ★★	10:00~11:00 ダイエット mami ★★★★★	10:00~11:00 ビギナー yuuki ★	10:00~11:00 スッキリ美脚 nako ★★		
11:00						11:00~12:00 ヒーリングセラピー moe ★★	11:00~12:00 ビギナー yuuki ★
12:00		12:00~13:00 美姿勢 chirei ★★★★★	12:00~13:00 ボディリリース mami ★★	12:00~13:00 愛されクビレ chirei ★★★★★	12:00~13:00 フルムーン miiko ★★★★		
13:00						13:00~14:00 フルムーン ayako ★★★★	13:00~14:00 ヴィンヤサフロー chica ★★★★★
14:00		14:00~15:00 腰痛改善 chirei ★★		14:00~15:00 アンチエイジング chirei ★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 美尻メイク miiko ★★★★★	15:00~16:00 FLOW SOUND miiko ★★★★
16:00	定休日						
17:00	定休日					17:00~18:00 ゼロコリ miiko ★★★★	17:00~18:00 ベーシック yuuki ★★
18:00	定休日		17:30~18:30 骨盤調整 moe ★★★★		17:30~18:30 腰痛改善 miiko ★★		
19:00	定休日	19:00~20:00 ベーシック yuuki ★★		19:00~20:00 フルムーン chica ★★★★		19:15~20:15 リラックス ayako ★	
20:00	定休日		19:15~20:15 美尻メイク moe ★★★★★				
21:00	定休日	21:00~22:00 リラックス yuuki ★	21:00~22:00 腰痛改善 miiko ★★	21:00~22:00 むくみリセットヨガ chica ★★	21:00~22:00 フルムーン ayako ★★★★		

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)	31(木)
9:00						9:00~10:00 ゼロコリ nako ★★★	9:00~10:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★		9:00					9:00~10:00 プレスフィーリング chica ★	9:00~10:00 ボディリリース miiko ★★		9:00			
10:00			10:00~11:00 アンチエイジング chirei ★★	10:00~11:00 愛されクビレ chirei ★★★★	10:00~11:00 ゼロコリ miiko ★★★				10:00	10:00~11:00 FLOW SOUND miiko ★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー mimi ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 yuuki ★★★	10:00~11:00 美尻メイク mami ★★★★				10:00	10:00~11:00 腰痛改善 miiko ★★	10:00~11:00 パワー emi ★★★★★	10:00~11:00 リラックス yuuki ★
11:00						11:00~12:00 太陽礼拝 nako ★★★★	11:00~12:00 腰痛改善 arisa ★★		11:00					11:00~12:00 バレリーナストレッチ chica ★★	11:00~12:00 パワー miiko ★★★★★		11:00			
12:00			12:00~13:00 背中美人 chirei ★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス chirei ★	12:00~13:00 ボディリリース miiko ★★				12:00	12:00~13:00 アンチエイジング chirei ★★	12:00~13:00 マットピラティス mimi ★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング chirei ★	12:00~13:00 骨盤調整 mami ★★★★				12:00	12:00~13:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング emi ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー chirei ★★★★
13:00						13:00~14:00 スッキリ美脚 nako ★★	13:00~14:00 フロー arisa ★★★★		13:00					13:00~14:00 ダイエット nako ★★★★★	13:00~14:00 リンパデトックス nako ★		13:00			
14:00				14:00~15:00 女性ホルモンUP miiko ★★					14:00	14:00~15:00 背中美人 chirei ★★★★		14:00~15:00 腰痛改善 chirei ★★					14:00	14:00~15:00 フェイシャルヨガ arisa ★		14:00~15:00 柔軟性UP chirei ★★★
15:00	定休日	休業日				15:00~16:00 リラックス yuuki ★	15:00~16:00 ベーシック yuuki ★★		15:00	定休日				15:00~16:00 女性ホルモンUP miiko ★★	15:00~16:00 美尻メイク nako ★★★★★		15:00	定休日		
16:00									16:00								16:00			
17:00						17:00~18:00 スッキリ腸整 yuuki ★★★	17:00~18:00 ビギナー yuuki ★		17:00					17:00~18:00 フロー miiko ★★★	17:00~18:00 スッキリ美脚 nako ★★		17:00			
18:00			17:30~18:30 リラックス yuuki ★		17:30~18:30 フロー yumi ★★★★				18:00		17:30~18:30 ゼロコリ nako ★★★★		17:30~18:30 むくみセットヨガ chica ★★				18:00		17:30~18:30 スッキリ腸整 yuuki ★★★★	
19:00				19:00~20:00 ボディリリース miiko ★★	19:15~20:15 ヨガピクス T.yuka ★★★★★				19:00	19:00~20:00 ビギナー yuuki ★	19:15~20:15 スッキリ美脚 nako ★★	19:00~20:00 パワー miiko ★★★★★	19:15~20:15 柔軟性UP moe ★★★★				19:00	19:00~20:00 ゼロコリ nako ★★★★	19:15~20:15 マットピラティス moe ★★★★	19:00~20:00 女性ホルモンUP miiko ★★
20:00			19:15~20:15 骨盤調整 ayako ★★★★						20:00								20:00			
21:00			21:00~22:00 女性ホルモンUP ayako ★★	21:00~22:00 ダイエット nako ★★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング T.yuka ★				21:00	21:00~22:00 スッキリ腸整 yuuki ★★★★	21:00~22:00 リンパデトックス nako ★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー miiko ★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー miiko ★★★★★				21:00	21:00~22:00 太陽礼拝 nako ★★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング moe ★★	21:00~22:00 背中美人 miiko ★★★★

【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.hacomon.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にご利用に限りませす。)
- 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ください。

【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。
- レッスンの途中退室は基本できません。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。