

8月 ホットヨガスタジオ LET's 荒子店 月間スケジュール

	1(金)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)	
9:00		9:00~10:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	9:00~10:00 骨盤調整 ayako ★★★★						9:00~10:00 太陽礼拝 ayako ★★★★	9:00~10:00 フルムーン ayako ★★★★								
10:00	10:00~11:00 ゼロコリ mami ★★★★				10:00~11:00 ベーシック yuuki ★★	10:00~11:00 骨盤調整 moe ★★★★	10:00~11:00 ダイエット mami ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング moe ★★				10:00~11:00 フロー arisa ★★★★	10:00~11:00 コアビューティー Rina ★★★★★	10:00~11:00 スツキリ美脚 miiko ★★				
11:00		11:00~12:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	11:00~12:00 女性ホルモンUP ayako ★★						11:00~12:00 女性ホルモンUP ayako ★★	11:00~12:00 リラックス ayako ★								
12:00	12:00~13:00 ボディリリース mami ★★				12:00~13:00 美姿勢 chirei ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー moe ★★	12:00~13:00 ビギナー mami ★	12:00~13:00 マットピラティス moe ★★★★★				12:00~13:00 リラックス arisa ★	12:00~13:00 ボディリリース Rina ★★	12:00~13:00 FLOW SOUND miiko ★★★★				
13:00		13:00~14:00 スツキリ腸整 yuuki ★★★★	13:00~14:00 リラックス ayako ★						13:00~14:00 フルムーン shima ★★★★	13:00~14:00 女性ホルモンUP ayako ★★								
14:00					14:00~15:00 リンパデトックス chirei ★		14:00~15:00 むくみセットヨガ chica ★★						14:00~15:00 腰痛改善 arisa ★★				14:00~15:00 ゼロコリ nako ★★★★	
15:00		15:00~16:00 ヴィンヤサフロー miiko ★★★★★	15:00~16:00 ベーシック yuuki ★★	定休日					15:00~16:00 腰痛改善 shima ★★	15:00~16:00 愛されクビレ shima ★★★★★	定休日				お盆休み	お盆休み	お盆休み	
16:00																		
17:00		17:00~18:00 アンチエイジング miiko ★★	17:00~18:00 フロー miiko ★★★★						17:00~18:00 美尻メイク yuki ★★★★★	17:00~18:00 ボディリリース shima ★★								
18:00	17:30~18:30 背中美人 T.yuka ★★★★				17:30~18:30 FLOW SOUND T.yuka ★★★★★			17:30~18:30 ベーシック yuuki ★★					17:30~18:30 スツキリ腸整 yuuki ★★★					
19:00					19:00~20:00 ゼロコリ nako ★★★★		19:00~20:00 ボディリリース shima ★★					19:00~20:00 女性ホルモンUP shima ★★		19:00~20:00 リンパデトックス shima ★				
20:00		19:15~20:15 リラックス miiko ★				19:15~20:15 プレスフィーリング miiko ★		19:15~20:15 フルムーン miiko ★★★★					19:15~20:15 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★					
21:00	21:00~22:00 パワー miiko ★★★★★				21:00~22:00 スツキリ美脚 nako ★★	21:00~22:00 フロー miiko ★★★	21:00~22:00 美尻メイク shima ★★★★★	21:00~22:00 リラックス yuuki ★				21:00~22:00 柔軟性UP shima ★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	21:00~22:00 ダイエット shima ★★★★★				

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て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

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
9:00	定休日					9:00~10:00 リンパデトックス shima ★	9:00~10:00 ダイエット arisa ★★★★★
10:00		10:00~11:00 むくみセットヨガ chica ★★	10:00~11:00 フロー Rina ★★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー miiko ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP arisa ★★		
11:00						11:00~12:00 骨盤調整 shima ★★★	11:00~12:00 アンチエイジング arisa ★★
12:00		12:00~13:00 背中美人 chirei ★★★	12:00~13:00 パレリーナストレッチ Rina ★★	12:00~13:00 骨盤調整 arisa ★★★★	12:00~13:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★		
13:00						13:00~14:00 むくみセットヨガ chica ★★	13:00~14:00 スッキリ腸整 yuuki ★★★
14:00		14:00~15:00 プレスフィーリング chirei ★		14:00~15:00 スッキリ美脚 arisa ★★			
15:00						15:00~16:00 FLOW SOUND chica ★★★★	15:00~16:00 リラックス miiko ★
16:00							
17:00						17:00~18:00 背中美人 miiko ★★★	17:00~18:00 ヴィンヤサフロー miiko ★★★★★
18:00		17:30~18:30 マットピラティス moe ★★★★★		17:30~18:30 腰痛改善 yuuki ★★			
19:00	19:00~20:00 ベーシック shima ★★	19:15~20:15 背中美人 moe ★★★	19:00~20:00 フェイシャルヨガ shima ★	19:15~20:15 骨盤調整 miiko ★★★★			
20:00							
21:00	21:00~22:00 フロー shima ★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー moe ★★	21:00~22:00 ゼロコリ shima ★★★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー miiko ★★★★★			

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
9:00	定休日					9:00~10:00 コアピューティー Rina ★★★★★	9:00~10:00 ボディリリース miiko ★★
10:00		10:00~11:00 パワー miiko ★★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス nako ★	10:00~11:00 腰痛改善 yuuki ★★	10:00~11:00 マットピラティス moe ★★★★★		
11:00						11:00~12:00 スッキリ美脚 Rina ★★	11:00~12:00 ゼロコリ miiko ★★★★
12:00		12:00~13:00 アンチエイジング chirei ★★	12:00~13:00 ゼロコリ nako ★★★	12:00~13:00 ヨガボックス arisa ★★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング moe ★★		
13:00						13:00~14:00 ヴィンヤサフロー miiko ★★★★	13:00~14:00 ビギナー yuuki ★
14:00		14:00~15:00 柔軟性UP chirei ★★★			14:00~15:00 ビギナー arisa ★		
15:00						15:00~16:00 柔軟性UP miiko ★★★★	15:00~16:00 愛されクビレ yuuki ★★★★★
16:00							
17:00							17:00~18:00 ベーシック yuuki ★★
18:00		17:30~18:30 美姿勢 moe ★★★★★		17:30~18:30 リラックス miiko ★			
19:00	19:00~20:00 ヴィンヤサフロー shima ★★★★★	19:15~20:15 アンチエイジング moe ★★	19:00~20:00 フロー shima ★★★★	19:15~20:15 美BODYフィットネス miiko ★★★★★	19:00~20:00 スッキリ腸整 yuuki ★★★★	19:00~20:00 ヒーリングセラピー shima ★★	
20:00							
21:00	21:00~22:00 プレスフィーリング shima ★	21:00~22:00 背中美人 miiko ★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP shima ★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 yuuki ★★★★			

【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。
- * 特にマンズリー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。
- 病氣や交通事情、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。