

9月 ホットヨガスタジオ LET's 荒子店 月間スケジュール

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
9:00						9:00～10:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	9:00～10:00 フルムーン yuuki ★★★★
10:00		10:00～11:00 愛されクビレ yuuki ★★★★	10:00～11:00 ヒーリングセラピー nako ★★	10:00～11:00 ヴィンヤサフロー miiko ★★★★	10:00～11:00 ビギナー nako ★		
11:00						11:00～12:00 パワー T.yuka ★★★★★	11:00～12:00 腰痛改善 yuuki ★★
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 腰痛改善 chirei ★★	12:00～13:00 背中美人 nako ★★★★		
13:00						13:00～14:00 スッキリ腸整 yuuki ★★★	13:00～14:00 美尻メイク nako ★★★★★
14:00		14:00～15:00 リンパデトックス chirei ★		14:00～15:00 柔軟性UP chirei ★★★★			
15:00						15:00～16:00 ベーシック yuuki ★★	15:00～16:00 フルムーン miiko ★★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 むくみセットヨガ chica ★★	17:00～18:00 ビギナー miiko ★
18:00		17:30～18:30 ベーシック yuuki ★★			17:30～18:30 FLOW SOUND miiko ★★★★★		
19:00	19:00～20:00 女性ホルモンUP miiko ★★			19:00～20:00 美姿勢 shima ★★★★★			
20:00		19:15～20:15 背中美人 moe ★★★★		19:15～20:15 アンチエイジング moe ★★			
21:00	21:00～22:00 フロー miiko ★★★★	21:00～22:00 マットピラティス moe ★★★★★	21:00～22:00 プレスフィーリング shima ★	21:00～22:00 骨盤調整 moe ★★★★			

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
9:00						9:00～10:00 骨盤調整 ayako ★★★★	9:00～10:00 女性ホルモンUP ayako ★★
10:00		10:00～11:00 フルムーン yuuki ★★★★	10:00～11:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	10:00～11:00 ベーシック yuuki ★★	10:00～11:00 美尻メイク moe ★★★★★		
11:00						11:00～12:00 リラックス ayako ★	11:00～12:00 ヴィンヤサフロー ayako ★★★★★
12:00		12:00～13:00 リンパデトックス chirei ★	12:00～13:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	12:00～13:00 ヴィンヤサフロー chirei ★★★★★	12:00～13:00 アンチエイジング moe ★★		
13:00						13:00～14:00 女性ホルモンUP ayako ★★	13:00～14:00 ゼロコリ miiko ★★★★
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	定休日					15:00～16:00 フロー miiko ★★★★	15:00～16:00 スッキリ美脚 miiko ★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 愛されクビレ miiko ★★★★★	17:00～18:00 柔軟性UP shima ★★★★
18:00			17:30～18:30 美尻メイク miiko ★★★★★		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 ★★		19:00～20:00 フロー miiko ★★★★		19:15～20:15 パワー T.yuka ★★★★★	
20:00			19:15～20:15 リラックス ayako ★				
21:00		21:00～22:00 美BODYフィットネス miiko ★★★★★	21:00～22:00 フルムーン ayako ★★★★	21:00～22:00 愛されクビレ miiko ★★★★★	21:00～22:00 ヒーリングセラピー 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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
9:00						9:00～10:00 スッキリ美脚 shima ★★	9:00～10:00 ダイエット yuuki ★★★★★
10:00		10:00～11:00 アンチエイジング moe ★★	10:00～11:00 太陽礼拝 arisa ★★★★	10:00～11:00 フロー miiko ★★★★	10:00～11:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★		
11:00						11:00～12:00 太陽礼拝 shima ★★★★	11:00～12:00 リラックス yuuki ★
12:00		12:00～13:00 マットピラティス moe ★★★★	12:00～13:00 スッキリ美脚 arisa ★★	12:00～13:00 美姿勢 chirei ★★★★★	12:00～13:00 リラックス arisa ★		
13:00						13:00～14:00 リンパデトックス nako ★	13:00～14:00 ボディリリース shima ★★
14:00		14:00～15:00 ヒーリングセラピー moe ★★		14:00～15:00 リンパデトックス chirei ★			
15:00	定休日					15:00～16:00 ヒーリングセラピー miiko ★★	15:00～16:00 背中美人 chica ★★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 骨盤調整 miiko ★★★	17:00～18:00 バレリーナストレッチ chica ★★
18:00			17:30～18:30 ゼロコリ nako ★★★		17:30～18:30 むくみリセットヨガ chica ★★		
19:00		19:00～20:00 ヴィンヤサフロー shima ★★★★		19:00～20:00 骨盤調整 shima ★★★★			
			19:15～20:15 バレリーナストレッチ chica ★★		19:15～20:15 リンパデトックス chica ★		
20:00							
21:00		21:00～22:00 フェイシャルヨガ shima ★	21:00～22:00 美尻メイク chica ★★★★	21:00～22:00 ベーシック shima ★★	21:00～22:00 柔軟性UP miiko ★★★★		

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00		9:00～10:00 ゼロコリ miiko ★★★★				9:00～10:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	9:00～10:00 ボディリリース miiko ★★
10:00			10:00～11:00 ボディリリース mami ★★	10:00～11:00 パワー miiko ★★★★★	10:00～11:00 ゼロコリ nako ★★★		
11:00		11:00～12:00 愛されクビレ shima ★★★★				11:00～12:00 プレスフィーリング T.yuka ★	11:00～12:00 美姿勢 miiko ★★★★★
12:00			12:00～13:00 骨盤調整 mami ★★★	12:00～13:00 アンチエイジング chirei ★★	12:00～13:00 ビギナー nako ★		
13:00		13:00～14:00 ベーシック yuuki ★★				13:00～14:00 背中美人 miiko ★★★★	13:00～14:00 スッキリ腸整 yuuki ★★★★
14:00				14:00～15:00 背中美人 chirei ★★★★			
15:00	定休日	15:00～16:00 プレスフィーリング shima ★				15:00～16:00 ヴィンヤサフロー miiko ★★★★	15:00～16:00 リラックス yuuki ★
16:00							
17:00		17:00～18:00 ヴィンヤサフロー shima ★★★★				17:00～18:00 骨盤調整 moe ★★★	17:00～18:00 女性ホルモンUP shima ★★
18:00			17:30～18:30 太陽礼拝 T.yuka ★★★★		17:30～18:30 フロー miiko ★★★		
19:00				19:00～20:00 腰痛改善 T.yuka ★★		19:00～20:00 アンチエイジング moe ★★	19:00～20:00 美尻メイク shima ★★★★
			19:15～20:15 背中美人 chica ★★★★		19:15～20:15 ダイエット shima ★★★★★		
20:00							
21:00			21:00～22:00 むくみリセットヨガ chica ★★	21:00～22:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★	21:00～22:00 リラックス shima ★		

	29(月)	30(火)
9:00		
10:00		10:00～11:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★
11:00		
12:00		12:00～13:00 腰痛改善 T.yuka ★★
13:00		
14:00		14:00～15:00 プレスフィーリング chirei ★
15:00	定休日	
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		19:00～20:00 フロー shima ★★★★
20:00		
21:00		21:00～22:00 スッキリ美脚 shima ★★

【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8:30～18:30)

【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。
- スタジオ内での私語はお慎みください。
- レッスンの途中退回は基本できません。
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。