

1月 ホットヨガスタジオ LET's 荒子店 月間スケジュール

	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
9:00				9:00～10:00 ベーシック miiko ★★
10:00				
11:00				11:00～12:00 フルムーン miiko ★★★★
12:00				
13:00				13:00～14:00 スツキリ美脚 nako ★★
14:00				
15:00	年始休み	年始休み	年始休み	15:00～16:00 背中美人 nako ★★★★
16:00				
17:00				17:00～18:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00						9:00～10:00 スツキリ美脚 yuuki ★★	9:00～10:00 スタートフィット manaka ★★★★
10:00		10:00～11:00 優しい森林浴フロー yumi ★★	10:00～11:00 太陽礼拝 yuuki ★★★★★	10:00～11:00 ゼロコリ nako ★★★★	10:00～11:00 むくみリセットヨガ chirei ★★		
11:00						11:00～12:00 ヴィンヤサフロー chirei ★★★★★	11:00～12:00 アンチエイジング manaka ★★
12:00		12:00～13:00 ダイエット yuuki ★★★★★	12:00～13:00 女性ホルモンUP yuuki ★★	12:00～13:00 リンパデトックス nako ★	12:00～13:00 柔軟性UP chirei ★★★★		
13:00						13:00～14:00 骨盤調整 yuuki ★★★★	13:00～14:00 太陽礼拝 nako ★★★★★
14:00		14:00～15:00 ビギナー yuuki ★	16:00～18:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 ヒーリングセラピー nako ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)		
15:00	定休日					15:00～16:00 リラックス miiko ★	15:00～16:00 ゼロコリ shima ★★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 美BODYフィットネス miiko ★★★★★	17:00～18:00 リンパデトックス shima ★
18:00			17:30～18:30 美姿勢 arisa ★★★★★		17:30～18:30 ヴィンヤサフロー chica ★★★★★		
19:00		19:00～20:00 フルムーン miiko ★★★★		19:00～20:00 愛されクビレ shima ★★★★★			
20:00			19:15～20:15 ベーシック arisa ★★		19:15～20:15 バレリーナストレッチ chica ★★		
21:00		21:00～22:00 ヒーリングセラピー miiko ★★	21:00～22:00 マットピラティス moe ★★★★★	21:00～22:00 アンチエイジング shima ★★	21:00～22:00 プレスフィーリング aica ★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00						9:00～10:00 美尻メイク nako ★★★★	9:00～10:00 ボディリリース miiko ★★
10:00		10:00～11:00 愛されクビレ yuuki ★★★★★	10:00～11:00 リラックス arisa ★	10:00～11:00 優しい森林浴フロー yumi ★★	10:00～11:00 ヨガピクス arisa ★★★★★		
11:00						11:00～12:00 リラックス miiko ★	11:00～12:00 骨盤調整 yuuki ★★★★
12:00		12:00～13:00 フロー chirei ★★★★	12:00～13:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	12:00～13:00 背中美人 chirei ★★★★	12:00～13:00 ヒーリングセラピー arisa ★★		
13:00						13:00～14:00 パワー miiko ★★★★★	13:00～14:00 女性ホルモンUP yuuki ★★
14:00		14:00～15:00 アンチエイジング chirei ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 プレスフィーリング chirei ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)		
15:00	定休日					15:00～16:00 フロー yuuki ★★★★	15:00～16:00 ビギナー shima ★
16:00							
17:00						17:00～18:00 腰痛改善 yuuki ★★	17:00～18:00 美姿勢 shima ★★★★★
18:00			17:30～18:30 骨盤調整 yuuki ★★★★		17:30～18:30 ボディリリース miiko ★★		
19:00		19:00～20:00 リンパデトックス shima ★		19:00～20:00 スツキリ美脚 shima ★★			
20:00			19:15～20:15 FLOW SOUND miiko ★★★★		19:15～20:15 ゼロコリ miiko ★★★★		
21:00		21:00～22:00 ボディケアウェアネス shima ★★★★	21:00～22:00 女性ホルモンUP miiko ★★	21:00～22:00 フロー shima ★★★★	21:00～22:00 太陽礼拝 yuuki ★★★★★		

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

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
9:00						9:00～10:00 女性ホルモンUP Rina ★★	9:00～10:00 スッキリ腸整 yuuki ★★★
10:00		10:00～11:00 FLOW SOUND miiko ★★★★	10:00～11:00 柔軟性UP chirei ★★★	10:00～11:00 プレスフィーリング miiko ★	10:00～11:00 ヴィンヤサフロー chirei ★★★★★		
11:00						11:00～12:00 コアビューティー Rina ★★★★★	11:00～12:00 ヒーリングセラピー yuuki ★★
12:00		12:00～13:00 背中美人 chirei ★★★	12:00～13:00 アンチエイジング chirei ★★	12:00～13:00 パワー miiko ★★★★★	12:00～13:00 腰痛改善 chirei ★★		
13:00						13:00～14:00 ゼロコリ miiko ★★★	13:00～14:00 マットピラティス moe ★★★★
14:00		14:00～15:00 むくみリセットヨガ chirei ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 フロー chirei ★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)		
15:00	定休日					15:00～16:00 ボディリリース shima ★★	15:00～16:00 背中美人 moe ★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 ボディアウェアネス shima ★★★	17:00～18:00 アンチエイジング moe ★★
18:00			17:30～18:30 プレスフィーリング aica ★		17:30～18:30 柔軟性UP yuuki ★★★		
19:00		19:00～20:00 ダイエット shima ★★★★★	19:15～20:15 腰痛改善 yuuki ★★	19:00～20:00 美尻メイク aica ★★★★★	19:15～20:15 ビギナー yuuki ★		
20:00							
21:00		21:00～22:00 フェイシャルヨガ shima ★	21:00～22:00 ヴィンヤサフロー yuuki ★★★★★	21:00～22:00 ボディリリース aica ★★	21:00～22:00 美BODYフィットネス miiko ★★★★★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00						9:00～10:00 ヨガボックス T.yuka ★★★★★
10:00		10:00～11:00 骨盤調整 yuuki ★★★	10:00～11:00 むくみリセットヨガ chirei ★★	10:00～11:00 美尻メイク mami ★★★★★	10:00～11:00 ヒーリングセラピー mami ★★	
11:00						11:00～12:00 腰痛改善 T.yuka ★★
12:00		12:00～13:00 美姿勢 chirei ★★★★★	12:00～13:00 フロー chirei ★★★★	12:00～13:00 ビギナー mami ★	12:00～13:00 ゼロコリ mami ★★★	
13:00						13:00～14:00 ヴィンヤサフロー miiko ★★★★★
14:00		14:00～15:00 リンパデトックス chirei ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 アンチエイジング chirei ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	
15:00	定休日					15:00～16:00 リラックス miiko ★
16:00						
17:00						17:00～18:00 骨盤調整 shima ★★★
18:00			17:30～18:30 スタートフィット manaka ★★★★		17:30～18:30 愛されクビレ miiko ★★★★★	
19:00		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 ★		19:00～20:00 ベージュ shima ★★
20:00			19:15～20:15 太陽礼拝 miiko ★★★★★		19:15～20:15 ボディリリース aica ★★	
21:00		21:00～22:00 フロー shima ★★★★	21:00～22:00 リラックス miiko ★	21:00～22:00 パワー shima ★★★★★	21:00～22:00 スッキリ腸整 aica ★★★★	

【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8:30～20:30)

【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。