

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)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00					9:00~10:00 ベースック miiko ★★					9:00~10:00 スッキリ美脚 yuuki ★★	9:00~10:00 スタートフィット manaka ★★★					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 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 ★★				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 フルムーン miiko ★★★					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 ★★				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 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 ★★★				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>★★★</arisa>			
13:00					13:00~14:00 スッキリ美脚 nako ★★					13:00~14:00 骨盤調整 yuuki ★★★	13:00~14:00 太陽礼拝 nako ★★★★				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 ビギナー yuuki ★	16:00~18:00 LET's 滲岩盤浴	14:00~15:00 ヒーリングセラピー <arisa>★★</arisa>	14:00~16:00 LET's 滲岩盤浴				14:00~15:00 アンチエイジング chirei ★★	14:00~16:00 LET's 滲岩盤浴	14:00~15:00 プレスフィーリング chirei ★	14:00~16:00 LET's 滲岩盤浴			
15:00	年始休み	年始休み	年始休み		15:00~16:00 背中美人 nako ★★★	15:00~16:00 (予約不要)		15:00~16:00 (予約不要)	15:00~16:00 リラックス miiko ★	15:00~16:00 ゼロコリ shima ★★★		15:00~16:00 (予約不要)	15:00~16:00 フロー yuuki ★★★	15:00~16:00 ビギナー shima ★				
16:00					16:00~17:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★													
17:00					17:00~18:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★													
18:00					18:00~19:00 フルムーン miiko ★★★	17:30~18:30 美姿勢 arisa ★★★★★	17:30~18:30 ヴィンヤサフロー chica ★★★★					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 フルムーン miiko ★★★	19:15~20:15 ベースック arisa ★★	19:00~20:00 愛されクビレ shima ★★★★	19:15~20:15 バレリーナストレッチ chica ★★				19:00~20:00 リンパデトックス shima ★	19:00~20:00 スッキリ美脚 shima ★★	19:00~20:00 ゼロコリ miiko ★★★				
20:00					20:00~21:00 ヒーリングセラピー <arisa>★★</arisa>													
21:00					21:00~22:00 ヒーリングセラピー <arisa>★★</arisa>	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 ★				21:00~22:00 ボディアウェーネス 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)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
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 ★★★	9:00					9:00~10:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★
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 ★★★★			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 コアビューティー ⁺ Rina ★★★★★	11:00~12:00 ヒーリングセラピー yuuki ★★★						11:00~12:00 腰痛改善 T.yuka ★★
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 ★★			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 ★★★		13:00~14:00 ヴィンヤサフロー miiko ★★★★
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)	15:00~16:00 ボディリース shima ★★	15:00~16:00 背中美人 moe ★★★	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)		15:00~16:00 リラックス miiko ★
15:00	定休日											
16:00												
17:00												
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 ★★★			17:30~18:30 スタートフィット manaka ★★★				
19:00	19:00~20:00 ダイエット shima ★★★★★		19:00~20:00 美尻メイク aica ★★★★	19:15~20:15 腰痛改善 yuuki ★★	19:15~20:15 ビギナー yuuki ★		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 ペーシック shima ★★
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 ボディリース aica ★★	21:00~22:00 美BODYフィットネス miiko ★★★★★			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・変更是レッスン開始の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が、ご注意ください。
- 無断キャンセルが1ヶ月間に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。
- 病気や交通事故、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。