

# 3月 ホットヨガスタジオ LET's 荒子店 月間スケジュール

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)		
9:00	9:00~10:00 リラックス ayako ★						9:00~10:00 ボディリリース Rina ★★	9:00~10:00 柔軟性UP miiko ★★★★						9:00~10:00 骨盤調整 ayako ★★★★	9:00~10:00 ヒーリングセラピー moe ★★	Basic ホットヨガの効果を実感するための基本プログラム	
10:00			10:00~11:00 フルムーン nako ★★★★	10:00~11:00 プレスフィリング aica ★	10:00~11:00 優しい森林浴フロー yumi ★★	10:00~11:00 背中美人 nako ★★★★			10:00~11:00 ダイエット mami ★★★★★	10:00~11:00 ベーシック yuuki ★★	10:00~11:00 マットピラティス moe ★★★★★	10:00~11:00 ボディリリース mami ★★				Conditioning 温浴効果で不調の解消を目指すプログラム	
11:00	11:00~12:00 フルムーン ayako ★★★★						11:00~12:00 コアビューティー Rina ★★★★★	11:00~12:00 スッキリ美脚 miiko ★★						11:00~12:00 女性ホルモンUP ayako ★★	11:00~12:00 背中美人 moe ★★★★	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	
12:00			12:00~13:00 スッキリ美脚 nako ★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 aica ★★★★	12:00~13:00 愛されクビレ miiko ★★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 nako ★★			12:00~13:00 リンパデトックス mami ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yuuki ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー moe ★★	12:00~13:00 ゼロコリ mami ★★★★				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	
13:00	13:00~14:00 FLOW SOUND miiko ★★★★★						13:00~14:00 リラックス ayako ★	13:00~14:00 フロー yuuki ★★★★						13:00~14:00 ダイエット yuuki ★★★★★	13:00~14:00 アンチエイジング moe ★★		
14:00			14:00~15:00 ビギナー nako ★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 ボディリリース miiko ★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)			14:00~15:00 女性ホルモンUP yuuki ★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 柔軟性UP miiko ★★★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)				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	
15:00	15:00~16:00 腰痛改善 nako ★★	定休日					15:00~16:00 骨盤調整 ayako ★★★★	15:00~16:00 パワー shima ★★★★★						15:00~16:00 ベーシック shima ★★	15:00~16:00 ビギナー yuuki ★		
16:00																	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
17:00	17:00~18:00 ゼロコリ nako ★★★★						17:00~18:00 アンチエイジング shima ★★	17:00~18:00 リンパデトックス shima ★						17:00~18:00 フロー shima ★★★★	17:00~18:00 愛されクビレ yuuki ★★★★★		
18:00			17:30~18:30 ヴィンヤサフロー yuuki ★★★★★			17:30~18:30 キャンドルナイトヨガ miiko ★★					17:30~18:30 リラックス miiko ★		17:30~18:30 女性ホルモンUP ayako ★★			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	
19:00			19:00~20:00 女性ホルモンUP yuuki ★★		19:00~20:00 リンパデトックス shima ★		19:00~20:00 FLOW SOUND miiko ★★★★		19:00~20:00 愛されクビレ shima ★★★★★		19:00~20:00 ボディリリース shima ★★		19:00~20:00 プレスフィリング miiko ★				
20:00			19:15~20:15 フルムーン ayako ★★★★							19:15~20:15 骨盤調整 ayako ★★★★						★マークが多くなるほど運動量が高くなります	
21:00			21:00~22:00 フルムーン yuuki ★★★★	21:00~22:00 腰痛改善 yuuki ★★	21:00~22:00 ボディケアウエネス shima ★★★★	21:00~22:00 ビギナー mana ★			21:00~22:00 ヒーリングセラピー shima ★★	21:00~22:00 美尻メイク miiko ★★★★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 shima ★★★★	21:00~22:00 美BODYフィットネス miiko ★★★★★					

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
9:00					9:00~10:00 アンチエイジング moe ★★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロー yuuki ★★★★	9:00~10:00 ボディアウェアネス shima ★★★
10:00		10:00~11:00 リラックス yuuki ★	10:00~11:00 骨盤調整 moe ★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー moe ★★			
11:00					11:00~12:00 美尻メイク moe ★★★★	11:00~12:00 ビギナー yuuki ★	11:00~12:00 ボディリリース shima ★★
12:00		12:00~13:00 太陽礼拝 nako ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング moe ★★	12:00~13:00 美姿勢 moe ★★★★★			
13:00					13:00~14:00 ゼロコリ miiko ★★★	13:00~14:00 スツキリ美脚 yuuki ★★	13:00~14:00 スツキリ腸整 yuuki ★★★★
14:00		14:00~15:00 スツキリ美脚 nako ★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 スツキリ腸整 yuuki ★★★★			
15:00	定休日				15:00~16:00 ベーシック shima ★★	15:00~16:00 リラックス miiko ★	15:00~16:00 美尻メイク miiko ★★★★
16:00							
17:00					17:00~18:00 柔軟性UP shima ★★★	17:00~18:00 美BODYフィットネス miiko ★★★★★	17:00~18:00 キャンドルナイトヨガ miiko ★★
18:00			17:30~18:30 スタートフィット manaka ★★★				
19:00		19:00~20:00 柔軟性UP shima ★★★★		19:00~20:00 リラックス shima ★			
20:00			19:15~20:15 ボディリリース manaka ★★				
21:00		21:00~22:00 リンパデトックス shima ★	21:00~22:00 太陽礼拝 miiko ★★★★	21:00~22:00 フロー shima ★★★			

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
9:00						9:00~10:00 フロー yuuki ★★★★	9:00~10:00 リンパデトックス manaka ★
10:00		10:00~11:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング moe ★★	10:00~11:00 美尻メイク moe ★★★★	10:00~11:00 ゼロコリ nako ★★★		
11:00						11:00~12:00 太陽礼拝 yuuki ★★★★	11:00~12:00 スタートフィット manaka ★★★
12:00		12:00~13:00 腰痛改善 T.yuka ★★	12:00~13:00 背中美人 moe ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー moe ★★	12:00~13:00 リンパデトックス nako ★		
13:00						13:00~14:00 腰痛改善 miiko ★★	13:00~14:00 ヴィンヤサフロー yuuki ★★★★
14:00		14:00~15:00 プレスフィーリング miiko ★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 フロー yuuki ★★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	15:00~16:00 美姿勢 miiko ★★★★★	15:00~16:00 ヒーリングセラピー moe ★★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						17:00~18:00 フェイシャルヨガ shima ★	17:00~18:00 背中美人 moe ★★★
18:00			17:30~18:30 骨盤調整 ayako ★★★		17:30~18:30 優しい森林浴フロー yumi ★★		
19:00		19:00~20:00 ヴィンヤサフロー shima ★★★★		19:00~20:00 ゼロコリ nako ★★★		19:00~20:00 スツキリ腸整 shima ★★★	19:00~20:00 マットピラティス moe ★★★★
20:00			19:15~20:15 女性ホルモンUP yuuki ★★		19:15~20:15 パワー miiko ★★★★★		
21:00		21:00~22:00 アンチエイジング shima ★★	21:00~22:00 ダイエット yuuki ★★★★★	21:00~22:00 腰痛改善 nako ★★	21:00~22:00 スツキリ美脚 miiko ★★		

	30(月)	31(火)
9:00		
10:00		10:00~11:00 ベーシック mana ★★
11:00		
12:00		12:00~13:00 リラックス mana ★
13:00		
14:00		14:00~15:00 FLOW SOUND miiko ★★★★
15:00	定休日	
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		19:00~20:00 背中美人 nako ★★★
20:00		
21:00		21:00~22:00 ヒーリングセラピー nako ★★

#### 【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。