

4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 太陽礼拝 ayako ★★★★	9:00~10:00 腰痛改善 T.yuka ★★
10:00		10:00~11:00 背中美人 aica ★★★	10:00~11:00 アンチエイジング mimi ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー aica ★★		
11:00						11:00~12:00 アンチエイジング aica ★★	11:00~12:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★
12:00		12:00~13:00 リンパデトックス aica ★	12:00~13:00 美尻メイク mimi ★★★★	12:00~13:00 スツキリ美脚 mimi ★★	12:00~13:00 ゼロコリ aica ★★★		
13:00						13:00~14:00 背中美人 aica ★★★	13:00~14:00 ヒーリングセラピー chica ★★
14:00		14:00~15:00 女性ホルモンUP arisa ★★	14:00~15:00 フロー chica ★★★★	14:00~15:00 リラククス aica ★	14:00~15:00 愛されクビレ chica ★★★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 愛されクビレ miiko ★★★★	15:00~16:00 スツキリ腸整 chica ★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ボディリリース miiko ★★	17:00~18:00 イキイキフェイシャル arisa ★
18:00		17:30~18:30 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	17:30~18:30 ボディリリース chica ★★	17:30~18:30 愛されクビレ aica ★★★★	17:30~18:30 女性ホルモンUP chica ★★		
19:00							
19:00		19:15~20:15 ヒーリングセラピー chica ★★	19:15~20:15 FLOW SOUND T.yuka ★★★★	19:15~20:15 腰痛改善 T.yuka ★★	19:15~20:15 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 ヴィンヤサフロー chica ★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	21:00~22:00 背中美人 T.yuka ★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング T.yuka ★		

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
9:00						9:00~10:00 ベーシック chinatsu ★★	9:00~10:00 ビギナー chinatsu ★
10:00		10:00~11:00 スツキリ腸整 T.yuka ★★★	10:00~11:00 スツキリ美脚 nako ★★	10:00~11:00 イキイキフェイシャル arisa ★	10:00~11:00 コアビューティー rina ★★★★		
11:00						11:00~12:00 愛されクビレ aica ★★★★	11:00~12:00 柔軟性UP chica ★★★
12:00		12:00~13:00 パレリーナストレッチ rina ★★	12:00~13:00 背中美人 nako ★★★	12:00~13:00 ダイエット arisa ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー rina ★★		
13:00						13:00~14:00 ゼロコリ aica ★★★	13:00~14:00 ベーシック chinatsu ★★
14:00		14:00~15:00 ヴィンヤサフロー rina ★★★★★	14:00~15:00 アンチエイジング aica ★★	14:00~15:00 スツキリ腸整 chica ★★★	14:00~15:00 ビギナー chinatsu ★		
15:00	定休日					15:00~16:00 リラククス ayako ★	15:00~16:00 FLOW SOUND chica ★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ヴィンヤサフロー ayako ★★★★	17:00~18:00 女性ホルモンUP arisa ★★
18:00		17:30~18:30 柔軟性UP chica ★★★	17:30~18:30 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	17:30~18:30 腰痛改善 chica ★★	17:30~18:30 フロー chica ★★★★		
19:00							
19:00		19:15~20:15 美尻メイク arisa ★★★★	19:15~20:15 ベーシック aica ★★	19:15~20:15 プレスフィーリング T.yuka ★	19:15~20:15 アンチエイジング chica ★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 リラククス arisa ★	21:00~22:00 スツキリ腸整 T.yuka ★★★	21:00~22:00 パワー T.yuka ★★★★★	21:00~22:00 FLOW SOUND 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
リラク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 リンパドレナージュ nako ★	9:00~10:00 ダイエット arisa ★★★★★
10:00	10:00~11:00 ヒーリングセラピー mimi ★★	10:00~11:00 美姿勢 rina ★★★★★	10:00~11:00 柔軟性UP saya ★★★	10:00~11:00 腰痛改善 rina ★★			
11:00						11:00~12:00 ヒーリングセラピー chica ★★	11:00~12:00 背中美人 aica ★★★★
12:00	12:00~13:00 美尻メイク mimi ★★★★	12:00~13:00 リラックス rina ★	12:00~13:00 女性ホルモンUP saya ★★	12:00~13:00 FLOW SOUND chica ★★★★			
13:00						13:00~14:00 美尻メイク chica ★★★★	13:00~14:00 ベーシック chinatsu ★★
14:00	14:00~15:00 ゼロコリ arisa ★★★★	14:00~15:00 ボディリリース chica ★★	14:00~15:00 太陽礼拝 aica ★★★★	14:00~15:00 リンパドレナージュ chica ★			
15:00	定休日					15:00~16:00 女性ホルモンUP ayako ★★	15:00~16:00 ゼロコリ aica ★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 骨盤調整 ayako ★★★	17:00~18:00 ビギナー chinatsu ★
18:00	17:30~18:30 フロー arisa ★★★★	17:30~18:30 ビギナー chinatsu ★	17:30~18:30 スッキリ腸整 T.yuka ★★★★	17:30~18:30 ベーシック chinatsu ★★			
19:00							
19:00	19:15~20:15 アンチエイジング aica ★★	19:15~20:15 太陽礼拝 T.yuka ★★★★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	19:15~20:15 FLOW SOUND T.yuka ★★★★			
20:00							
21:00	21:00~22:00 愛されクビレ aica ★★★★	21:00~22:00 背中美人 T.yuka ★★★★	21:00~22:00 ビギナー chinatsu ★	21:00~22:00 腰痛改善 T.yuka ★★			

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00						9:00~10:00 太陽礼拝 T.yuka ★★★★	9:00~10:00 骨盤調整 ayako ★★★
10:00		10:00~11:00 ヨガピクス arisa ★★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 nako ★★	10:00~11:00 フルムーン rina ★★★	10:00~11:00 リラックス saya ★		
11:00						11:00~12:00 プレスフィーリング T.yuka ★	11:00~12:00 ヴィンヤサフロー ayako ★★★★
12:00		12:00~13:00 フロー chica ★★★	12:00~13:00 リンパドレナージュ nako ★	12:00~13:00 アンチエイジング rina ★★	12:00~13:00 ボディリリース saya ★★		
13:00						13:00~14:00 腰痛改善 chica ★★	13:00~14:00 ビギナー chinatsu ★
14:00		14:00~15:00 ヒーリングセラピー chica ★★	14:00~15:00 フルムーン chica ★★★	14:00~15:00 ヴィンヤサフロー chica ★★★★	14:00~15:00 背中美人 nako ★★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 フロー chica ★★★	15:00~16:00 ベーシック chinatsu ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★	17:00~18:00 スッキリ腸整 arisa ★★★★
18:00		17:30~18:30 ベーシック chinatsu ★★	17:30~18:30 ゼロコリ saya ★★★★	17:30~18:30 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	17:30~18:30 美姿勢 chica ★★★★★		
19:00						19:00~20:00 リラックス aica ★	19:00~20:00 愛されクビレ arisa ★★★★
20:00		19:15~20:15 フルムーン arisa ★★★★	19:15~20:15 ビギナー chinatsu ★	19:15~20:15 パワー T.yuka ★★★★★	19:15~20:15 バリリーナストレッチ chica ★★		
21:00		21:00~22:00 スッキリ美脚 arisa ★★	21:00~22:00 フルムーン saya ★★★★	21:00~22:00 ベーシック chinatsu ★★	21:00~22:00 プレスフィーリング T.yuka ★		

	29(月)	30(火)
9:00		
10:00		10:00~11:00 コアビューティー rina ★★★★
11:00		
12:00		12:00~13:00 リンパドレナージュ aica ★
13:00		
14:00		14:00~15:00 背中美人 aica ★★★
15:00	定休日	
16:00		
17:00		17:30~18:30 ビギナー chinatsu ★
18:00		
19:00		19:15~20:15 ベーシック chinatsu ★★
20:00		
21:00		21:00~22:00 フロー arisa ★★★★

【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:www.yoga-lets.com 24時間ご利用可
- *レッスン予約は3件まで可能です。
- *レッスンの満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。
- レッスンの空きが出た場合、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でお願い致します。
- ご連絡がない、またはレッスン開始1時間前を過ぎたご連絡は「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。
- 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ご利用致します。

【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。
- レッスン開始後の入室はお断りさせていただきます。
- スタジオ内へはお水とタオルを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。
- レッスンの途中退席は基本できません。
- 但し、気分や体調が悪くなった場合インストラクターに申し出て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致します。