

5月 ホットヨガスタジオ LET's 荒子店 月間スケジュール

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
9:00			9:00~10:00 リラックス chinatsu ★	9:00~10:00 太陽礼拝 T.yuka ★★★★	9:00~10:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★	9:00					9:00~10:00 プレスフィーリング T.yuka ★	9:00~10:00 パワー T.yuka ★★★★★
10:00	10:00~11:00 女性ホルモンUP arisa ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★★				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 chica ★★	10:00~11:00 美尻メイク chica ★★★★★	10:00~11:00 背中美人 aica ★★★★		
11:00			11:00~12:00 ベーシック chinatsu ★★	11:00~12:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★★	11:00~12:00 腰痛改善 T.yuka ★★	11:00					11:00~12:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★	11:00~12:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★
12:00	12:00~13:00 美尻メイク arisa ★★★★★	12:00~13:00 リンパドトックス yuka ★				12:00	12:00~13:00 腰痛改善 T.yuka ★★	12:00~13:00 太陽礼拝 aica ★★★★★	12:00~13:00 ゼロコリ mimi ★★★★	12:00~13:00 ビギナー aica ★		
13:00			13:00~14:00 ヴィンヤサフロー rina ★★★★★	13:00~14:00 ビギナー chinatsu ★	13:00~14:00 ゼロコリ aica ★★★★	13:00					13:00~14:00 リンパドトックス aica ★	13:00~14:00 愛されクビレ chica ★★★★★
14:00	14:00~15:00 ビギナー chinatsu ★	14:00~15:00 フロー miiko ★★★★				14:00	14:00~15:00 柔軟性UP chica ★★★★	14:00~15:00 リラックス aica ★	14:00~15:00 ボディリリース mimi ★★	14:00~15:00 スッキリ腸整 miiko ★★★★		
15:00			15:00~16:00 女性ホルモンUP rina ★★	15:00~16:00 ベーシック chinatsu ★★	15:00~16:00 愛されクビレ aica ★★★★★	15:00	定休日				15:00~16:00 骨盤調整 ayako ★★★★	15:00~16:00 ボディリリース chica ★★
16:00						16:00						
17:00			17:00~18:00 背中美人 nako ★★★★	17:00~18:00 美尻メイク arisa ★★★★★	17:00~18:00 リンパドトックス nako ★	17:00					17:00~18:00 ヴィンヤサフロー ayako ★★★★★	17:00~18:00 ゼロコリ arisa ★★★★
18:00	17:30~18:30 スッキリ美脚 nako ★★	17:30~18:30 ヨガピクス T.yuka ★★★★★				18:00	17:30~18:30 フロー chica ★★★★	17:30~18:30 女性ホルモンUP arisa ★★	17:30~18:30 リラックス chinatsu ★	17:30~18:30 太陽礼拝 miko ★★★★★		
19:00						19:00						
20:00	19:15~20:15 パワー T.yuka ★★★★★	19:15~20:15 腰痛改善 T.yuka ★★				20:00	19:15~20:15 アンチエイジング aica ★★	19:15~20:15 ダイエット arisa ★★★★★	19:15~20:15 背中美人 nako ★★★★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー T.yuka ★★		
21:00	21:00~22:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	21:00~22:00 背中美人 nako ★★★★				21:00	21:00~22:00 愛されクビレ aica ★★★★★	21:00~22:00 リンパドトックス nako ★	21:00~22:00 スッキリ美脚 nako ★★	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

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
9:00						9:00~10:00 スッキリ美脚 nako ★★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロー ayako ★★★★
10:00		10:00~11:00 骨盤調整 mimi ★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 mimi ★★	10:00~11:00 コアビューティー rina ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP chica ★★		
11:00						11:00~12:00 FLOW SOUND miiko ★★★	11:00~12:00 女性ホルモンUP ayako ★★
12:00		12:00~13:00 リラククス chinatsu ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング rina ★★	12:00~13:00 フロー chica ★★★★		
13:00						13:00~14:00 リラククス miiko ★	13:00~14:00 スッキリ腸整 miiko ★★★
14:00		14:00~15:00 ベーシック chinatsu ★★	14:00~15:00 スッキリ腸整 arisa ★★★	14:00~15:00 リンパデトックス chica ★	14:00~15:00 愛されクビレ aica ★★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 太陽礼拝 ayako ★★★★	15:00~16:00 ボディリリース miiko ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 女性ホルモンUP ayako ★★	17:00~18:00 美尻メイク chinatsu ★★★★
18:00		17:30~18:30 柔軟性UP chica ★★★	17:30~18:30 リラククス chinatsu ★	17:30~18:30 美姿勢 chica ★★★★	17:30~18:30 スッキリ腸整 T.yuka ★★★★		
19:00		19:15~20:15 イキイキフェイシャル arisa ★	19:15~20:15 ベーシック chinatsu ★★	19:15~20:15 リラククス chinatsu ★	19:15~20:15 太陽礼拝 T.yuka ★★★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★	21:00~22:00 フロー arisa ★★★★	21:00~22:00 ベーシック chinatsu ★★	21:00~22:00 リンパデトックス aica ★		

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
9:00						9:00~10:00 背中美人 nako ★★★	9:00~10:00 女性ホルモンUP ayako ★★
10:00		10:00~11:00 プレスファイリング T.yuka ★	10:00~11:00 フルムーン arisa ★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング mimi ★★	10:00~11:00 愛されクビレ rina ★★★★		
11:00						11:00~12:00 リンパデトックス nako ★	11:00~12:00 太陽礼拝 ayako ★★★★
12:00		12:00~13:00 パワー T.yuka ★★★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 arisa ★★	12:00~13:00 フルムーン mimi ★★★★	12:00~13:00 ハレリーナストレッチ rina ★★		
13:00						13:00~14:00 美尻メイク chinatsu ★★★★	13:00~14:00 アンチエイジング moe ★★
14:00		14:00~15:00 女性ホルモンUP arisa ★★	14:00~15:00 ヴィンヤサフロー chica ★★★★	14:00~15:00 ビギナー miiko ★	14:00~15:00 ゼロコリ mimi ★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 ベーシック chinatsu ★★	15:00~16:00 美姿勢 moe ★★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 フロー chica ★★★	17:00~18:00 プレスファイリング arisa ★
18:00		17:30~18:30 ボディリリース rina ★★	17:30~18:30 美尻メイク chica ★★★★	17:30~18:30 FLOW SOUND T.yuka ★★★	17:30~18:30 リラククス chinatsu ★		
19:00		19:15~20:15 コアビューティー rina ★★★★	19:15~20:15 ビギナー chinastu ★	19:15~20:15 腰痛改善 T.yuka ★★	19:15~20:15 フルムーン chica ★★★★	19:00~20:00 ヒーリングセラピー chica ★★	19:00~20:00 ゼロコリ arisa ★★★★
20:00							
21:00		21:00~22:00 リラククス chinatsu ★	21:00~22:00 フルムーン chica ★★★★	21:00~22:00 愛されクビレ miiko ★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング chica ★★		

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
9:00					
10:00		10:00~11:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★	10:00~11:00 ボディリリース aica ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 chica ★★★★	10:00~11:00 ダイエット arisa ★★★★★
11:00					
12:00		12:00~13:00 ベーシック chinatsu ★★	12:00~13:00 愛されクビレ aica ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング chica ★★	12:00~13:00 イキイキフェイシャル arisa ★
13:00					
14:00		14:00~15:00 柔軟性UP chica ★★★	14:00~15:00 リラククス chinatsu ★	14:00~15:00 美尻メイク chinatsu ★★★★	14:00~15:00 ヒーリングセラピー chica ★★
15:00	定休日				
16:00					
17:00		17:30~18:30 リンパデトックス chica ★	17:30~18:30 美尻メイク chinatsu ★★★★	17:30~18:30 ベーシック chinatsu ★★	17:30~18:30 ヴィンヤサフロー chica ★★★★
18:00					
19:00		19:15~20:15 ヒーリングセラピー arisa ★★	19:15~20:15 ゼロコリ rina ★★★	19:15~20:15 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	19:15~20:15 腰痛改善 T.yuka ★★
20:00					
21:00		21:00~22:00 愛されクビレ arisa ★★★★	21:00~22:00 ハレリーナストレッチ rina ★★	21:00~22:00 プレスファイリング T.yuka ★	21:00~22:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★

【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。
- *レッスンは満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。
- レッスんに空きが出た場合、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をお願い致します。

【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。
- レッスン開始後のお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。
- レッスンの途中退出は基本できません。
- 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。