

2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 腰痛改善 miiko ★★	定休日					9:00～10:00 コアビューティー Rina ★★★★★	9:00～10:00 骨盤調整 yuuki ★★★★	9:00		9:00～10:00 リラックス miiko ★			9:00～10:00 ヒーリングセラビー nako ★★	9:00～10:00 愛されクビレ arisa ★★★★★	Basic		
10:00			10:00～11:00 フルムーン yuuki ★★★	10:00～11:00 アンチエイジング chirei ★★	10:00～11:00 FLOW SOUND miiko ★★★★★	10:00～11:00 リラックス manaka ★			10:00	10:00～11:00 ヒーリングセラビー T.yuka ★★		10:00～11:00 美BODYフィットネス miiko ★★★★★	10:00～11:00 ベーシック yuuki ★★			Conditioning		
11:00	11:00～12:00 フルムーン miiko ★★★★							11:00～12:00 スッキリ美脚 Rina ★★	11:00～12:00 ヴィンヤサフロ miiko ★★★★★	11:00		11:00～12:00 美姿勢 miiko ★★★★★			11:00～12:00 太陽礼拝 nako ★★★★★	11:00～12:00 ボディリリース arisa ★★	温浴効果で不調の 解消を目指すプログラム	
12:00			12:00～13:00 リンパデトックス chirei ★	12:00～13:00 愛されクビレ chirei ★★★★★	12:00～13:00 むくみリセットヨガ chirei ★★	12:00～13:00 スタートフィット manaka ★★★★			12:00	12:00～13:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★		12:00～13:00 背中美人 chirei ★★★	12:00～13:00 ヴィンヤサフロ yuuki ★★★★★			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		
13:00	13:00～14:00 リンパデトックス nako ★							13:00～14:00 ゼロコリ miiko ★★★	13:00～14:00 女性ホルモンUP miiko ★★	13:00		13:00～14:00 ベーシック yuuki ★★			13:00～14:00 アンチエイジング shima ★★	13:00～14:00 リラックス arisa ★	Aroma	
14:00			14:00～15:00 腰痛改善 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)			14:00	14:00～15:00 柔軟性UP chirei ★★★★		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)				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	
15:00	15:00～16:00 背中美人 nako ★★★★							15:00～16:00 プレスフィーリング miiko ★	15:00～16:00 ダイエット shima ★★★★★	15:00		15:00～16:00 骨盤調整 yuuki ★★★★			15:00～16:00 フロー shima ★★★★	15:00～16:00 スッキリ美脚 nako ★★	Flow	
16:00										16:00								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
17:00	17:00～18:00 ヒーリングセラビー nako ★★							17:00～18:00 美尻メイク arisa ★★★★★	17:00～18:00 フェイシャルヨガ shima ★	17:00	17:00～18:00 ボディリリース yuuki ★★				17:00～18:00 リンパデトックス shima ★	17:00～18:00 ゼロコリ nako ★★★★	Beauty	
18:00				17:30～18:30 リラックス yuuki ★		17:30～18:30 ボディリリース yuuki ★★				18:00				17:30～18:30 骨盤調整 moe ★★★★			Music	
19:00			19:00～20:00 フルムーン miiko ★★★★			19:00～20:00 ポディアウエアネス shima ★★★★				19:00	19:00～20:00 リンパデトックス shima ★		19:00～20:00 女性ホルモンUP shima ★★		19:15～20:15 パワー miiko ★★★★★		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	
20:00					19:15～20:15 腰痛改善 nako ★★		19:15～20:15 スッキリ腸整 yuuki ★★★★			20:00							★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 ベーシック miiko ★★	21:00～22:00 背中美人 nako ★★★★	21:00～22:00 アンチエイジング shima ★★	21:00～22:00 マットピラティス moe ★★★★★				21:00	21:00～22:00 フロー shima ★★★★	21:00～22:00 ゼロコリ shima ★★★★	21:00～22:00 キャンドルナイトヨガ miiko ★★					

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
9:00						9:00～10:00 スツキリ美脚 miiko ★★	9:00～10:00 ゼロコリ arisa ★★★
10:00		10:00～11:00 パワー miiko ★★★★★	10:00～11:00 フロー yuuki ★★★	10:00～11:00 美尻メイク mami ★★★★★	10:00～11:00 優しい森林浴フロー yumi ★★		
11:00						11:00～12:00 FLOW SOUND miiko ★★★★★	11:00～12:00 ベーシック arisa ★★
12:00		12:00～13:00 骨盤調整 yuuki ★★★	12:00～13:00 太陽礼拝 yuuki ★★★★★	12:00～13:00 ヒーリングセラピー mami ★★	12:00～13:00 ダイエット yumi ★★★★★		
13:00						13:00～14:00 むくみリセットヨガ chirei ★★	13:00～14:00 スツキリ腸整 arisa ★★★
14:00		14:00～15:00 女性ホルモンUP yuuki ★★		14:00～15:00 背中美人 miiko ★★★			
15:00	定休日					15:00～16:00 柔軟性UP yuuki ★★★★	15:00～16:00 ビギナー shima ★
16:00							
17:00						17:00～18:00 ヴィンヤサフロー yuuki ★★★★★	17:00～18:00 ボディアウェアネス shima ★★★★
18:00			17:30～18:30 マットピラティス moe ★★★★★		17:30～18:30 スツキリ美脚 manaka ★★		
19:00		19:00～20:00 フロー shima ★★★★	19:15～20:15 アンチエイジング moe ★★	19:00～20:00 骨盤調整 shima ★★★★	19:15～20:15 リラックス miiko ★		
20:00							
21:00		21:00～22:00 リンパデトックス shima ★	21:00～22:00 スツキリ腸整 aica ★★★★★	21:00～22:00 ヒーリングセラピー shima ★★	21:00～22:00 スタートアップ manaka ★★★★★		

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
9:00						9:00～10:00 ヨガビクス T.yuks ★★★★★
10:00		10:00～11:00 愛されクビレ manaka ★★★★★	10:00～11:00 アンチエイジング chirei ★★	10:00～11:00 ビギナー mana ★	10:00～11:00 ゼロコリ yumi ★★★	
11:00						11:00～12:00 ブレスフィーリング T.yuka ★
12:00		12:00～13:00 むくみリセットヨガ chirei ★★	12:00～13:00 背中美人 chirei ★★★★	12:00～13:00 美姿勢 chirei ★★★★★	12:00～13:00 優しい森林浴フロー yumi ★★	
13:00						13:00～14:00 ボディリリース yuuki ★★
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 腰痛改善 chirei ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	
15:00	定休日					15:00～16:00 美尻メイク yuuki ★★★★★
16:00						
17:00						17:00～18:00 女性ホルモンUP shima ★★
18:00			17:30～18:30 ブレスフィーリング miiko ★		17:30～18:30 FLOW SOUND miiko ★★★★★	
19:00		19:00～20:00 ベーシック shima ★★		19:00～20:00 キャンドルナイトヨガ miiko ★★	19:15～20:15 背中美人 miiko ★★★★	19:00～20:00 骨盤調整 shima ★★★★
20:00			19:15～20:15 美BODYフィットネス miiko ★★★★★			
21:00		21:00～22:00 ヴィンヤサフロー nako ★★★★★	21:00～22:00 スツキリ美脚 miiko ★★	21:00～22:00 フロー miiko ★★★★	21:00～22:00 美姿勢 moe ★★★★★	

【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にお問い合わせいたします。

【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。