

# 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)
9:00	9:00~10:00 腰痛改善 miiko ★★	9:00				9:00~10:00 コアビューティー <sup>★</sup> Rina ★★★★★	9:00~10:00 骨盤調整 yuuki ★★★	
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 ★			
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 ヴィンヤサフロー miiko ★★★★★	
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 ★★★★★			
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 ★★	
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)			
15:00	15:00~16:00 背中美人 nako ★★★	15:00	定休日			15:00~16:00 プレスフィーリング miiko ★	15:00~16:00 ダイエット shima ★★★★★	
16:00		16:00						
17:00	17:00~18:00 ヒーリングセラピー <sup>★</sup> nako ★★	17:00				17:00~18:00 美尻メイク arisa ★★★★★	17:00~18:00 フェイシャルヨガ shima ★	
18:00		18:00				17:30~18:30 リラックス yuuki ★		
19:00		19:00~20:00 フルムーン miiko ★★★		19:00~20:00 ボディアウェアネス shima ★★★		17:30~18:30 ボディリリース yuuki ★★		
20:00		20:00				19:15~20:15 スッキリ腸整 yuuki ★★★		
21:00		21:00					21:00~22:00 マットピラティス moe ★★★★★	

	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 miiko ★			9:00~10:00 ヒーリングセラピー <sup>★</sup> nako ★★	9:00~10:00 愛されクビレ arisa ★★★★
10:00		10:00~11:00 ヒーリングセラピー <sup>★</sup> T.yuka ★★		10:00~11:00 美BODYフィットネス miiko ★★★★★	10:00~11:00 ペーシック yuuki ★★		
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 ★★
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 ヴィンヤサフロー <sup>★</sup> yuuki ★★★★★		
13:00			13:00~14:00 ペーシック yuuki ★★			13:00~14:00 アンチエイジング shima ★★	13:00~14:00 リラックス arisa ★
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)		
15:00	15:00~16:00 骨盤調整 yuuki ★★★		15:00~16:00 骨盤調整 yuuki ★★★		15:00~16:00 フロー <sup>★</sup> shima ★★★	15:00~16:00 スッキリ美脚 nako ★★	
16:00						17:00~18:00 ボディリリース yuuki ★★	
17:00						17:00~18:00 リンパデトックス shima ★	17:00~18:00 ゼロコリ nako ★★★
18:00						17:30~18:30 骨盤調整 moe ★★★★	
19:00						19:00~20:00 女性ホルモンUP shima ★★	
20:00						19:15~20:15 パワー <sup>★</sup> miiko ★★★★★	
21:00						21:00~22:00 フロー <sup>★</sup> shima ★★★	21:00~22:00 ゼロコリ shima ★★★

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

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
9:00	定休日					9:00~10:00 スッキリ美脚 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 ペーシック 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 <sup>マミ</sup> 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 スッキリ腸整 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						15:00~16:00 柔軟性UP yuuki ★★★	15:00~16:00 ビギナー <sup>シマ</sup> shima ★
16:00						17:00~18:00 ヴィンヤサフロー <sup>モエ</sup> yuuki ★★★★★	17:00~18:00 ボディアウェアネス shima ★★★
17:00						17:30~18:30 スッキリ美脚 manaka ★★	
18:00			17:30~18:30 マットピラティス moe ★★★★★				
19:00		19:00~20:00 フロー <sup>シマ</sup> shima ★★★		19:00~20:00 骨盤調整 shima ★★★	19:15~20:15 アンチエイジング moe ★★		
20:00						19:15~20:15 リラックス miiko ★	
21:00		21:00~22:00 リンパデトックス shima ★	21:00~22:00 スッキリ腸整 aica ★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー <sup>シマ</sup> shima ★★	21:00~22:00 スタートフィット manaka ★★★		

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
9:00	定休日					9:00~10:00 ヨガピクス 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 <sup>マナ</sup> mana ★	10:00~11:00 ゼロコリ yumi ★★★	
11:00						11:00~12:00 プレスフィーリング 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)	15:00~16:00 美尻メイク yuuki ★★★★★
15:00						
16:00						
17:00						17:00~18:00 女性ホルモンUP shima ★★
18:00			17:30~18:30 プレスフィーリング miiko ★		17:30~18:30 FLOW SOUND miiko ★★★★★	
19:00		19:00~20:00 ペーシック shima ★★		19:00~20:00 キャンドルナイトヨガ miiko ★★		19:00~20:00 骨盤調整 shima ★★★
20:00						
21:00		21:00~22:00 ヴィンヤサフロー <sup>ナコ</sup> shima ★★★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 nako ★★	21:00~22:00 フロー <sup>ミコ</sup> 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.hacomoно.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。