

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(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
9:00				9:00~10:00 コアビューティー Rina ★★★★★	9:00~10:00 ボディリリース yuuki ★★
10:00	10:00~11:00 ピギナー mana ★	10:00~11:00 フルムーン miiko ★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 miiko ★★		
11:00				11:00~12:00 リンパデトックス Rina ★	11:00~12:00 スッキリ腸整 yuuki ★★★
12:00	12:00~13:00 骨盤調整 mana ★★★	12:00~13:00 ボディリリース miiko ★★	12:00~13:00 太陽礼拝 ★★★★★		
13:00				13:00~14:00 フロー shima ★★★	13:00~14:00 太陽礼拝 miiko ★★★★★
14:00		14:00~15:00 リラックス yuuki ★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)		
15:00				15:00~16:00 女性ホルモンUP shima ★★	15:00~16:00 スタートフィット manaka ★★★★
16:00					
17:00				17:00~18:00 愛されクビレ yuuki ★★★★★	17:00~18:00 キャンドルナイトヨガ miiko ★★
18:00	17:30~18:30 フルムーン shima ★★★		17:30~18:30 リラックス yuuki ★		
19:00		19:00~20:00 ベーシック yuuki ★★			
20:00	19:15~20:15 ダイエット yuuki ★★★★★		19:15~20:15 フルムーン ayako ★★★		
21:00	21:00~22:00 ヒーリングセラピー yuuki ★★	21:00~22:00 フルムーン yuuki ★★★	21:00~22:00 腰痛改善 yuuki ★★		

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
9:00						9:00~10:00 女性ホルモンUP ayako ★★	9:00~10:00 美尻メイク yuuki ★★★★
10:00		10:00~11:00 リラックス yuuki ★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロ chirei ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー moe ★★	10:00~11:00 フロー chirei ★★★★		
11:00						11:00~12:00 FLOW SOUND miiko ★★★★	11:00~12:00 ベーシック yuuki ★★
12:00		12:00~13:00 美BODYフィットネス yuuki ★★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 chirei ★★	12:00~13:00 マットピラティス moe ★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング chirei ★		
13:00						13:00~14:00 リラックス miiko ★	13:00~14:00 背中美人 yumi ★★★
14:00		14:00~15:00 アンチエイジング moe ★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 リンパデトックス chirei ★			
15:00	定休日					15:00~16:00 骨盤調整 shima ★★★	15:00~16:00 フェイシャルヨガ shima ★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ボディリリース shima ★★	17:00~18:00 ゼロコリ shima ★★★★
18:00			17:30~18:30 優しい森林浴フロ yumi ★★		17:30~18:30 FLOW SOUND miiko ★★★★		
19:00		19:00~20:00 ゼロコリ miiko ★★★		19:00~20:00 女性ホルモンUP shima ★★			
20:00			19:15~20:15 パワー miiko ★★★★★		19:15~20:15 ボディケアエアネス shima ★★★★		
21:00		21:00~22:00 愛されクビレ miiko ★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング miiko ★	21:00~22:00 柔軟性UP shima ★★★	21:00~22:00 腰痛改善 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

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
9:00						9:00~10:00 太陽礼拝 ayako ★★★★	9:00~10:00 骨盤調整 ayako ★★★
10:00	10:00~11:00 ダイエット yuuki ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング moe ★★	10:00~11:00 FLOW SOUND moe ★★★★	10:00~11:00 ピギナー mami ★			
11:00						11:00~12:00 スッキリ美脚 ayako ★★	11:00~12:00 ヴィンヤサフロ yuuki ★★★★★
12:00	12:00~13:00 むくみリセットヨガ chirei ★★	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 ゼロコリ mami ★★★★			
13:00						13:00~14:00 スッキリ腸整 miiko ★★★	13:00~14:00 ヒーリングセラピー yuuki ★★
14:00	14:00~15:00 柔軟性UP chirei ★★★		14:00~15:00 リンパデトックス chirei ★				
15:00	定休日					15:00~16:00 ボディリリース shima ★★	15:00~16:00 パワー miiko ★★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ボディケア shima ★★★	17:00~18:00 アンチエイジング miiko ★★
18:00		17:30~18:30 ヒーリングセラピー miiko ★★★		17:30~18:30 骨盤調整 yuuki ★★★★			
19:00	19:00~20:00 美尻メイク shima ★★★★★	19:15~20:15 フェイシャルヨガ arisa ★	19:00~20:00 フロー shima ★★★★	19:15~20:15 ベーシック yuuki ★★			
20:00							
21:00	21:00~22:00 リンパデトックス shima ★	21:00~22:00 ヨガピクス arisa ★★★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP shima ★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロ miiko ★★★★★			

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
9:00						9:00~10:00 プレスフィーリング miiko ★	9:00~10:00 腰痛改善 yuuki ★★
10:00		10:00~11:00 ベーシック yuuki ★★	10:00~11:00 骨盤調整 moe ★★★	10:00~11:00 パワー arisa ★★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP mami ★★		
11:00						11:00~12:00 美姿勢 chirei ★★★★★	11:00~12:00 ピギナー yuuki ★
12:00		12:00~13:00 美姿勢 chirei ★★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス moe ★	12:00~13:00 腰痛改善 chirei ★★	12:00~13:00 美尻メイク mami ★★★★		
13:00						13:00~14:00 むくみリセットヨガ chirei ★★	13:00~14:00 背中美人 yuuki ★★★★
14:00		14:00~15:00 プレスフィーリング chirei ★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 フロー chirei ★★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 ゼロコリ miiko ★★★★	15:00~16:00 優しい森林浴フロ yumi ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ベーシック yuuki ★★	17:00~18:00 愛されクビレ yumi ★★★★
18:00			17:30~18:30 ヴィンヤサフロ yuuki ★★★★★		17:30~18:30 ピギナー miiko ★		
19:00		19:00~20:00 スッキリ美脚 nako ★★★	19:15~20:15 スッキリ腸整 aica ★★★	19:00~20:00 リンパデトックス shima ★	19:15~20:15 キャンドルナイトヨガ miiko ★★	19:00~20:00 フロー yuuki ★★★★	
20:00							
21:00		21:00~22:00 太陽礼拝 nako ★★★★★	21:00~22:00 ボディリリース aica ★★	21:00~22:00 美尻メイク shima ★★★★★	21:00~22:00 スタートフィット manaka ★★★★		

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)
9:00			9:00~10:00 美BODYフィットネス miiko ★★★★★	
10:00		10:00~11:00 スッキリ腸整 manaka ★★★		10:00~11:00 マットピラティス moe ★★★★
11:00			11:00~12:00 フロー chirei ★★★★	
12:00		12:00~13:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★		12:00~13:00 アンチエイジング moe ★★
13:00			13:00~14:00 女性ホルモンUP miiko ★★	
14:00		14:00~15:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★		14:00~15:00 リラククス yuuki ★
15:00	定休日		15:00~16:00 ヴィンヤサフロ yuuki ★★★★★	
16:00				
17:00			17:00~18:00 柔軟性UP yuuki ★★★	
18:00				
19:00		19:00~20:00 愛されクビレ shima ★★★★★		19:00~20:00 ボディリリース miiko ★★
20:00				
21:00		21:00~22:00 アンチエイジング shima ★★		21:00~22:00 FLOW SOUND miiko ★★★★

【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.hacomon.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。
- 朝一レッスンを電話でキャンセルされる場合は、前日の営業時間までお願いいたします。

【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。