

体験レッスンについて

レッスンを体験したいのですが、どうすれば良いですか？

体験のご予約は電話にて受付しております。03-3481-5866までお電話ください。
その際にホットヨガの体験をしたいとお伝えください。

体験の際の持ち物は？

運動が出来るウェア上下・常温のお水1リットル以上・替えの下着をお持ちください。
※ヨガマット、タオルはこちらでご用意しております。

年齢制限はありますか？

16歳以上の方ならどなたでもご利用頂けます。
※20歳未満の方は親の同意が必要となります。

男性も受講できますか？

男性もご自由にご参加頂けます。

体験レッスンは何分前に行けば良いですか？

お着換えの時間も含めレッスン開始の20分前までにフロントにお越し下さい。

友達と一緒に体験したいのですが…。

代表者様からお電話でご予約頂ければ、一緒にご予約が可能です。

体験当日はどれくらい時間が必要ですか？

20分前にご来館頂き、簡単なカウンセリングシートへの記入を行って頂きます。
60分レッスン受講後、お着換え、レッスン内容のご説明等を含め、2時間程度お時間がかかります。

スタジオ利用・設備について

レッスン前後の食事はどうしたら良いですか？

レッスン前1～2時間を目安にお食事は控え下さい。

ラグやタオルだけで利用はできますか？

ヨガラグやタオルだけでのご利用は危険ですので、ご遠慮頂いております。
レッスン受講の際は必ずヨガマットをご持参下さい。

スタジオには何分前より入場できますか？

レッスン開始の15分前よりご入場頂けます。

子供を預けることは可能ですか？

0歳～就学前のお子様でしたら、平日9時半～12時半で託児ルームをご利用頂けます。
※別途費用が発生致します。詳しくは<http://nacs.co.jp/mama/index.html>をご覧ください。

駐車場はありますか？

ご入会頂ければ、1時間無料でご利用出来る駐車場を完備しております。

タトゥー・入れ墨が入っていますが、利用できますか？

大変申し訳ございません。タトゥー・入れ墨が入った方のご利用はお断りしております。

ご予約について

翌月の予約の開始はいつからですか？

毎月22日から翌月の予約が可能です。WEBにてご予約ください。

予約制ですか？

はい、完全予約制です。WEBにてご予約をお願いします。

予約受付終了時間はいつまでですか？

レッスン開始の10分前までとなります。10分を過ぎてからのご予約は受けません。

一度に何枠まで予約出来ますか？

1度に予約出来る枠数は、最大3枠までとさせていただきます。

1枠消化ごとに次のレッスンのご予約が可能です。

予約キャンセル最終受付時間はいつまでですか？

レッスン開始の60分前までWEBでのみ受付します。開始60分前を過ぎたレッスンに関しては、キャンセル手続きは出来かねますので、ご連絡は不要です。

※毎月1日～末日のうち、無断キャンセルを2回以上された場合は、翌月1ヶ月間に同時に予約頂ける枠数を最大1枠に制限させていただきます。

1レッスン何人まで予約可能ですか？

1レッスン最大15名までとさせていただきます。