10月 ホットヨガスタジオ LET's 安城店 月間スケジュール

	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)		5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(目)
9:00	1417		9:00~10:00 アンチエイジング emi ★★	9:00~10:00 ゼロコリ emi ★★★★	9:00	30,17		7(1)	5(1)	C(III)	9:00~10:00 フロー emi ★★★	9:00~10:00 ダイエット nao ★★★★★
10:00	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー miki ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー yurika ★★			10:00		10:00~11:00 リラックス kasumi ★	10:00~11:00 骨盤調整 kasumi ★★★	10:00~11:00 愛されクビレ miki ★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング shiho ★★		
11:00			11:00~12:00 フロー emi ★★★	11:00~12:00 リラックス emi ★	11:00						11:00~12:00 リラックス emi ★	11:00~12:00 女性ホルモンUP nao ★★
12:00	12:30~13:30	12:00~13:00 愛されクビレ yurika ★★★★			12:00		12:30~13:30		12:30~13:30 リンパデトックス	12:00~13:00 パワー shiho ★★★★		
13:00	リンパデトックス miki ★	***	13:00~14:00 ブレスフィーリング miki	13:00~14:00 女性ホルモンUP miki ★★	13:00		フロー kasumi ★★★		miki ★	****	13:00~14:00 ヴィンヤサフロー miki ★★★★	13:00~14:00 骨盤調整 miki ★★★
14:00		14:00~15:00 フルムーン kasumi ★★★			14:00			14:00~15:00 ゼロコリ kasumi ★★★		14:00~15:00 スッキリ美脚 kasumi ★★		NAN.
15:00			15:00~16:00 ゼロコリ miki ★★★★	15:00~16:00 ベーシック miki ★★	15:00	定休日					15:00~16:00 スッキリ腸整 miki ★★★	15:00~16:00 ビギナー risa ★
16:00					16:00							
17:00			17:00~18:00 ダイエット yurika *****	17:00~18:00 フロー yurika ★★★	17:00						17:00~18:00 女性ホルモンUP nao ★★	17:00~18:00 背中美人 risa ★★★
18:00	17:50~18:50 ヒーリングセラピー yurika ★★	18:20~19:20 リンパデトックス miki		***	18:00		17:50~18:50 アンチエイジング miki ★★	18:20~19:20 美尻メイク yurika	17:50~18:50 リラックス emi ★	18:20~19:20 腰痛改善 miki	- ^ ^	
19:00	19:30~20:30	*			19:00		19:30~20:30	****	19:30~20:30	**		
20:00	ビギナー rina ★				20:00		骨盤調整 emi ★★★		ベーシック rina ★★			
21:00	21:10~22:10 スッキリ腸整 yurika ★★★	20:40~21:40 フルムーン miki ★★★			21:00		21:10~22:10 ダイエット miki ★★★★	20:40~21:40 ヒーリングセラピー yurika ★★	21:10~22:10 ヴィンヤサフロー emi ★★★★	20:40~21:40 背中美人 miki ★★★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00						9:00~10:00 スッキリ腸整 mao ★★★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロー miki ★★★★
10:00		10:00~11:00 リラックス kasumi ★	10:00~11:00 スッキリ腸整 kasumi ★★★	10:00~11:00 パワー shiho ★★★★	10:00~11:00 ビギナー shiho		
11:00						11:00~12:00 ヒーリングセラピー mao ★★	11:00~12:00 背中美人 miki ★★★
12:00		12:30~13:30 美尻メイク	12:00~13:00 腰痛改善 emi ★★	12:30~13:30 アンチエイジング	12:00~13:00 フロー shiho ★★★		
13:00		実成メイク yurika ★★★★		shiho ★★		13:00~14:00 美尻メイク miki ★★★★	13:00~14:00 ボディリリース risa ★★
14:00			14:00~15:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★		14:00~15:00 スッキリ美脚 kasumi ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 骨盤調整 miki ★★★	15:00~16:00 リラックス risa ★
16:00							
17:00		17:50~18:50		17:50~18:50		17:00~18:00 女性ホルモンUP yurika ★★	17:00~18:00 骨盤調整 mao ★★★
18:00		アンチエイジング emi ★★	18:20~19:20 ヴィンヤサフロー yurika	ヒーリングセラピー yurika ★★	18:20~19:20 リンパデトックス miki		
19:00		19:30~20:30	****	19:30~20:30	*		
20:00		骨盤調整 emi ★★★		ビギナー rina ★			
21:00		21:10~22:10 パワー miki ★★★★★	20:40~21:40 リラックス yurika ★	21:10~22:10 スッキリ腸整 yurika ★★★	20:40~21:40 スッキリ美脚 miki ★★		

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

★マークが多くなるほど 運動量が高くなります

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
9:00						9:00~10:00 スッキリ腸整 yurika ★★★	9:00~10:00 美尻メイク nao ★★★★
10:00		10:00~11:00 ビギナー nao ★	10:00~11:00 愛されクビレ kasumi ★★★★	10:00~11:00 フロー shiho ★★★	10:00~11:00 アンチエイジング shiho ★★		
11:00		Ŷ				11:00~12:00 ボディリリース yurika ★★	11:00~12:00 ブレスフィーリング nao ★
12:00		12:30~13:30 女性ホルモンUP	12:00~13:00 リンパデトックス yurika ★	12:30~13:30 アンチエイジング	12:00~13:00 パワー shiho ★★★★		
13:00		nao ★★		shiho ★★		13:00~14:00 愛されクビレ miki ★★★★	13:00~14:00 スッキリ腸整 yurika ★★★
14:00			14:00~15:00 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★		14:00~15:00 ヒーリングセラピー kasumi ★★		
15:00	定休日			·		15:00~16:00 ブレスフィーリング nao ★	15:00~16:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★
16:00							
17:00		17:50~18:50		17:50~18:50		17:00~18:00 美尻メイク nao ★★★★	17:00~18:00 ヒーリングセラピー yurika ★★
18:00		ボディリリース yurika ★★	18:20~19:20 リラックス	ゼロコリ emi ★★★★	18:20~19:20 骨盤調整		~ ~ ~
19:00		19:30~20:30	emi ★	19:30~20:30	miki ★★★		
20:00		リンパデトックス yurika ★		フロー rina ★★★			
21:00		21:10~22:10 背中美人 miki ★★★	20:40~21:40 パワー emi *****	21:10~22:10 アンチエイジング emi ★★	20:40~21:40 愛されクビレ miki ★★★★		

10:00 10:00~11:00 10:00~11:00 大木木木 10:00~11:00 アンチェイジング shiho 木木木 11:00~12:00 ベーシック emi 木木木 12:00~13:00 リンパデトックス yurika 大木木木 13:00~13:00 計中美人 shiho 木木木 13:00~14:00 計타 13:00~14:00 計타 13:00~14:00 計타 13:00~15:00 ボディリリース yurika 木木木木 14:00~15:00 ボディリリース yurika 木木木 15:00~16:00 ボースリー yurika 木木木木 15:00~16:00 ボースリー yurika 木木木木 17:00~18:00 1		26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)				
10:00	9:00						9:00~10:00				
10:00							ヴィンヤサフロー				
10:00 10:00~11:00											
11:00							****				
11:00	10:00			10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00					
11:00											
11:00											
12:00			*	****	***	**					
12:00~13:00	11:00										
12:00											
12:00~13:00											
12:30~13:30	10.00						**				
12:30~13:30	12:00										
13:00											
13:00											
**** **** ******	12.00			*		***					
14:00 14:00 14:00 15:00 ボディリリース yurika **** 15:00 16:00 ボディリリース yurika **** 15:00 16:00 ボディリリース yurika **** 15:00 16:00 ダイエット yurika **** 17:50 18:00 女性ホルモンリー miki *** 18:20 17:50 18:00 女性ホルモンリー miki *** 18:20 17:50 18:00 女性ホルモンリー miki *** 18:20 19:20 日報調整 miki *** 18:20 19:20 日報調整 miki *** 19:30 20:30 リンパデトックス yurika *** 19:30 20:30 フロー rina *** 19:30 20:40 21:10 20:40 21:40 20:40 21:10 20:40 21:40 20:40 20:40 21:40 20:	13:00										
14:00			* * *		****						
14:00~15:00 ポディリリース yurika *** 15:00~16:00 ポディリリース yurika *** 17:50~18:50											
15:00	14:00			14.0015.00		14.0015.00	***				
15:00	14.00										
15:00 定休日											
15:00											
17:00 17:50~18:50 17:50~18:50 女イエット	15:00			~ ^ ^		~~~	15:00~16:00				
17:00 17:50~18:50 17:50~18:50 女性ホルモンリア											
17:50~18:50 17:50~18:50 女性ホルモンUP miki 大 ***** 18:20~19:20 分グイエット miki 大 **** 18:20~19:20 分グイエット miki 大 **** 18:20~19:20 分グイエット miki 大 **** 18:20~19:20 分グワー		定休日									
17:00 17:00 17:00~18:00 女性ホルモンUP miki 大大 18:20~19:20											
18:00 17:50~18:50	16:00										
18:00 17:50~18:50											
18:00 17:50~18:50											
18:00 17:50~18:50											
18:00 17:50~18:50 スッキリ美脚 miki 18:20~19:20	17:00						17:00~18:00				
17:50~18:50 スッキリ美脚 miki							女性ホルモンUP				
18:00							miki				
18:20~19:20			17:50~18:50		17:50~18:50		**				
**	18:00										
19:00 19:30~20:30 19:30~20:30 フロー											
19:00			**		****						
19:30~20:30 リンパデトックス yurika ** 20:40~21:40 パワー emi yiki ***** 20:40~21:40 セプロコリ miki *****	40.55										
リンパデトックス yurika ***** フロー rina *****	19:00			*		***					
リンパデトックス yurika ***** フロー rina *****											
20:00 yurika											
******* 21:10~22:10	00.00										
21:00 21:10~22:10 20:40~21:40 20:10~22:10 ゼロコリ miki ★★★★ miki ★★★★ miki ★★★★ miki ★★★★ 21:10~22:10 20:40~21:40 ゼロコリ miki 20:40~21:40 2	20:00										
21:10 21:10~22:10			*		***						
21:10 21:10~22:10				00 40	-	00 40					
背中美人 emi 女性ホルモンUP miki ******	21:00		01 10 00 10		01 10 00 10						
miki **** miki ****	21.00										
				~~~~		A A A A					
			~~~	<u> </u>	~ ~ ~	<u> </u>	<u> </u>				
【レッスンについて】		[レッスンについて]									

26(月) 27(火) 28(水) 29(木) 30(金)

【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。
- * キャンセル待ち予約の本予約への繰り上げは ご指定の時間までにご登録のメールアドレスに配信されます。
- *WEB予約の表記について
- ◎=予約可能○=残りわずか△=キャンセル待ち可能予約人数が 1~12名は「◎」○素約人数が 13名~は「○」
- ●TEL:0566-98-7020 (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時間前を過ぎての ご連絡は「無断キャンセル」とさせていただきます。
- ●月間2回以上レッスンを無断キャンセルされた場合、 翌月の一度に取れる予約数を1件に制限させていただきます。 翌月の無断キャンセルが2回未満の場合は、翌々月には 制限が自動で解除され、予約可能件数が3件へ戻ります。
- ●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致します。

- ●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。