

# 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)
9:00			9:00~10:00 アンチエイジング emi ★★	9:00~10:00 ゼロコリ emi ★★★★
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 ★★		
11:00			11:00~12:00 フロー emi ★★★	11:00~12:00 リラックス emi ★
12:00		12:00~13:00 愛されクビレ yurika ★★★★		
	12:30~13:30 リンパデトックス miki ★			
13:00			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 ★★
14:00		14:00~15:00 フルムーン kasumi ★★★		
15:00			15:00~16:00 ゼロコリ miki ★★★★	15:00~16:00 ベーシック miki ★★
16:00				
17:00			17:00~18:00 ダイエット yurika ★★★★★	17:00~18:00 フロー yurika ★★★
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 ★		
19:00				
20:00	19:30~20:30 ビギナー rina ★			
21:00	21:10~22:10 スッキリ腸整 yurika ★★★	20:40~21:40 フルムーン kasumi ★★★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00						9:00~10:00 フロー emi ★★★★	9:00~10:00 ダイエット nao ★★★★★
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 リラックス emi ★	11:00~12:00 女性ホルモンUP nao ★★
12:00					12:00~13:00 パワー shiho ★★★★★		
		12:30~13:30 フロー kasumi ★★★		12:30~13:30 リンパデトックス miki ★			
13:00						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 ゼロコリ kasumi ★★★★		14:00~15:00 スッキリ美脚 kasumi ★★		
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							
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 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							
20:00		19:30~20:30 骨盤調整 emi ★★★		19:30~20:30 ベーシック rina ★★			
21:00			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			12:00~13:00 腰痛改善 emi ★★		12:00~13:00 フロー shiho ★★★		
	12:30~13:30 美尻メイク yurika ★★★★★			12:30~13:30 アンチエイジング shiho ★★			
13:00						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						17:00~18:00 女性ホルモンUP yurika ★★	17:00~18:00 骨盤調整 mao ★★★
18:00		17:50~18:50 アンチエイジング emi ★★	18:20~19:20 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★★	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 ★		
19:00							
20:00		19:30~20:30 骨盤調整 emi ★★★		19:30~20:30 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						11:00~12:00 ボディリリース yurika ★★	11:00~12:00 プレスフィーリング nao ★
12:00			12:00~13:00 リンパデトックス yurika ★		12:00~13:00 パワー shiho ★★★★★		
		12:30~13:30 女性ホルモンUP nao ★★★		12:30~13:30 アンチエイジング shiho ★★			
13:00						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 プレスフィーリング nao ★	15:00~16:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 美尻メイク nao ★★★★★	17:00~18:00 ヒーリングセラピー yurika ★★
18:00		17:50~18:50 ボディリリース yurika ★★	18:20~19:20 リラックス emi ★	17:50~18:50 ゼロコリ emi ★★★★★	18:20~19:20 骨盤調整 miki ★★★		
19:00							
		19:30~20:30 リンパデトックス yurika ★		19:30~20:30 フロー rina ★★★			
20:00							
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 ★★★★★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00						9:00~10:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★★
10:00		10:00~11:00 ビギナー kasumi ★	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						11:00~12:00 ペーシック emi ★★
12:00			12:00~13:00 リンパデトックス yurika ★		12:00~13:00 背中美人 shiho ★★★★	
		12:30~13:30 ヒーリングセラピー kasumi ★★★★		12:30~13:30 パワー shiho ★★★★★		
13:00						13:00~14:00 骨盤調整 miki ★★★
14:00			14:00~15:00 ボディリリース yurika ★★		14:00~15:00 ゼロコリ kasumi ★★★★★	
15:00	定休日					15:00~16:00 ダイエット yurika ★★★★★
16:00						
17:00						17:00~18:00 女性ホルモンUP miki ★★
18:00		17:50~18:50 スッキリ美脚 miki ★★	18:20~19:20 リラックス emi ★	17:50~18:50 ダイエット miki ★★★★★	18:20~19:20 骨盤調整 miki ★★★	
19:00						
		19:30~20:30 リンパデトックス yurika ★		19:30~20:30 フロー rina ★★★		
20:00						
21:00		21:10~22:10 背中美人 miki ★★★★★	20:40~21:40 パワー emi ★★★★★	21:10~22:10 女性ホルモンUP miki ★★	20:40~21:40 ゼロコリ miki ★★★★★	

【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 予約人数が 1~12名は「◎」
  - =残りわずか 予約人数が 13名~は「○」
  - △=キャンセル待ち可能
- 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時間前を過ぎたご連絡は「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致します。

【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。
- レッスンの途中退室は基本できません。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。