

7月 ホットヨガスタジオ LET's 安城店 月間スケジュール

| | | 1(水) | 2(木) | 3(金) | 4(土) | 5(日) | | 6(月) | 7(火) | 8(水) | 9(木) | 10(金) | 11(土) | 12(日) |
|-------|--|---|---|--|---------------------------------------|---|--|-------|---|---|---------------------------------------|--|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 9:00 | | | | | | | | 9:00 | | | | | | |
| 10:00 | | 10:00~11:00 ビギナー kasumi ★ | 10:00~11:00 アロマヒーリング kasumi ★★ | 10:00~11:00 アンチエイジング kasumi ★★ | 10:00~11:00 リラックス emi ★ | 10:00~11:00 骨盤調整 mao ★★★ | | 10:00 | 10:00~11:00 背中美人 miki ★★★★ | 10:00~11:00 ベーシック oto ★★ | 10:00~11:00 ビギナー kasumi ★ | 10:00~11:00 アンチエイジング yurika ★★ | 10:00~11:00 リンパデトックス miki ★ | 10:00~11:00 スッキリ腸整 mao ★★★ |
| 11:00 | | | | | | | | 11:00 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | 12:00 | | | | | | |
| 13:00 | | 12:30~13:30 女性ホルモンUP kasumi ★★ | 12:30~13:30 フロー kasumi ★★★★ | 12:30~13:30 ヴィンヤサフロ kasumi ★★★★ | 12:20~13:20 背中美人 yurika ★★★★ | 12:20~13:20 アンチエイジング yurika ★★ | | 13:00 | 12:30~13:30 腰痛改善 miki ★★ | 12:30~13:30 リラックス kasumi ★ | 12:30~13:30 スッキリ美脚 kasumi ★★ | 12:30~13:30 ヴィンヤサフロ kasumi ★★★★ | 12:20~13:20 背中美人 emi ★★★★ | 12:20~13:20 ベーシック miki ★★ |
| 14:00 | | | | | | | | 14:00 | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | | 15:00 | 定休日 | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | 16:00 | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | | 17:00 | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | 18:00 | | | | | | |
| 19:00 | | | | | | | | 19:00 | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | 20:00 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 | | | | | | |
| | | 18:20~19:20 スッキリ美脚 miki ★★ | 18:20~19:20 リラックス yurika ★ | 18:20~19:20 フロー miki ★★★★ | 14:40~15:40 ベーシック emi ★★ | 14:40~15:40 リラックス mao ★ | | 17:00 | 17:00~18:00 愛されクビレ yurika ★★★★ | 17:00~18:00 女性ホルモンUP yurika ★★ | | 17:00~18:00 ゼロコリ emi ★★★★ | 17:00~18:00 アロマヒーリング miki ★★ | |
| | | 18:20~19:20 ゼロコリ emi ★★★★ | 18:20~19:20 スッキリ美脚 miki ★★ | 18:20~19:20 リラックス mao ★ | 18:20~19:20 フロー miki ★★★★ | | | 18:00 | 18:20~19:20 ゼロコリ emi ★★★★ | 18:20~19:20 スッキリ美脚 miki ★★ | 18:20~19:20 リラックス mao ★ | 18:20~19:20 フロー miki ★★★★ | | |
| | | 20:40~21:40 ヴィンヤサフロ miki ★★★★ | 20:40~21:40 女性ホルモンUP yurika ★★ | 20:40~21:40 ビギナー oto ★ | | | | 20:00 | | | | | | |
| | | | | | | | | 21:00 | 20:40~21:40 ベーシック emi ★★ | 20:40~21:40 ヴィンヤサフロ miki ★★★★ | 20:40~21:40 アンチエイジング mao ★★ | 20:40~21:40 リンパデトックス 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

健康で美しいココロとカラダを目指すプログラム

Relax

心と体の疲れやストレスを解放する癒しのプログラム

★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) | | 20(月) | 21(火) | 22(水) | 23(木) | 24(金) | 25(土) | 26(日) | | 27(月) | 28(火) | 29(水) | 30(木) | 31(金) |
|-------|-------|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---|--------------------------------------|-------|---------------------------------------|--|---|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|-------|---------------------------------------|---|--------------------------------------|-------------------------------------|---|
| 9:00 | | | | | | | | | 9:00 | | | | | | | | 9:00 | | | | |
| 10:00 | | 10:00~11:00 フロー kasumi ★★★ | 10:00~11:00 アロマヒーリング kasumi ★★ | 10:00~11:00 リラックス emi ★ | 10:00~11:00 スッキリ美脚 kasumi ★★ | 10:00~11:00 ビギナー miki ★ | 10:00~11:00 スッキリ腸整 mao ★★★ | | 10:00 | 10:00~11:00 フロー kasumi ★★★ | 10:00~11:00 アロマヒーリング kasumi ★★ | 10:00~11:00 骨盤調整 miki ★★★ | 10:00~11:00 スッキリ美脚 mao ★★ | 10:00~11:00 ビギナー oto ★ | 10:00~11:00 フロー miki ★★★ | | 10:00 | 10:00~11:00 アロマヒーリング kasumi ★★ | 10:00~11:00 ビギナー oto ★ | 10:00~11:00 フロー kasumi ★★★ | 10:00~11:00 アンチエイジング kasumi ★★ |
| 11:00 | | | | | | | | | 11:00 | | | | | | | | 11:00 | | | | |
| 12:00 | | | | | | 12:20~13:20 骨盤調整 yurika ★★★ | 12:20~13:20 アンチエイジング emi ★★ | | 12:00 | 12:30~13:30 ベーシック oto ★★ | 12:30~13:30 ビギナー kasumi ★ | 12:20~13:20 リラックス emi ★ | 12:20~13:20 愛されクビレ miki ★★★★ | 12:20~13:20 スッキリ腸整 miki ★★★ | 12:20~13:20 スッキリ美脚 yurika ★★ | | 12:00 | 12:30~13:30 ベーシック oto ★★ | 12:30~13:30 骨盤調整 miki ★★★ | 12:30~13:30 リラックス kasumi ★ | 12:30~13:30 ゼロコリ emi ★★★★ |
| 13:00 | | 12:30~13:30 アンチエイジング emi ★★ | 12:30~13:30 ビギナー oto ★ | 12:30~13:30 ゼロコリ emi ★★★★ | 12:30~13:30 ベーシック oto ★★ | | | | 13:00 | 12:30~13:30 ベーシック oto ★★ | 12:30~13:30 ビギナー kasumi ★ | | | | | | 13:00 | 12:30~13:30 ベーシック oto ★★ | 12:30~13:30 骨盤調整 miki ★★★ | 12:30~13:30 リラックス kasumi ★ | 12:30~13:30 ゼロコリ emi ★★★★ |
| 14:00 | | | | | | | | | 14:00 | | | | | | | | 14:00 | | | | |
| 15:00 | 定休日 | | | | | 14:40~15:40 ベーシック miki ★★ | 14:40~15:40 リラックス mao ★ | | 15:00 | | | 14:40~15:40 アンチエイジング miki ★★ | 14:40~15:40 骨盤調整 mao ★★★★ | 14:40~15:40 ベーシック oto ★★ | 14:40~15:40 リンパデトックス miki ★ | | 15:00 | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | 16:00 | | | | | | | | 16:00 | | | | |
| 17:00 | | | | | | 17:00~18:00 愛されクビレ yurika ★★★★ | 17:00~18:00 腰痛改善 emi ★★ | | 17:00 | | | 17:00~18:00 ビギナー emi ★ | 17:00~18:00 アロマヒーリング miki ★★ | 17:00~18:00 ゼロコリ miki ★★★★ | 17:00~18:00 背中美人 yurika ★★★★ | | 17:00 | | | | |
| 18:00 | | 18:20~19:20 愛されクビレ miki ★★★★ | 18:20~19:20 アロマヒーリング miki ★★ | 18:20~19:20 リンパデトックス mao ★ | 18:20~19:20 フロー miki ★★★ | | | 18:00 | 18:20~19:20 愛されクビレ miki ★★★★ | 18:20~19:20 アロマヒーリング miki ★★ | | | | | | 18:00 | 18:20~19:20 愛されクビレ miki ★★★★ | 18:20~19:20 ベーシック emi ★★ | 18:20~19:20 リラックス mao ★ | 18:20~19:20 骨盤調整 miki ★★★ | |
| 19:00 | | | | | | | | | 19:00 | | | | | | | | 19:00 | | | | |
| 20:00 | | | | | | | | | 20:00 | | | | | | | | 20:00 | | | | |
| 21:00 | | 20:40~21:40 ベーシック miki ★★ | 20:40~21:40 ヴァンヤサフロ miki ★★★★ | 20:40~21:40 背中美人 yurika ★★★★ | 20:40~21:40 リラックス miki ★ | | | 21:00 | 20:40~21:40 ベーシック miki ★★ | 20:40~21:40 ヴァンヤサフロ miki ★★★★ | | | | | | 21:00 | 20:40~21:40 スッキリ美脚 miki ★★ | 20:40~21:40 ゼロコリ emi ★★★★ | 20:40~21:40 女性ホルモンUP mao ★★ | 20:40~21:40 ビギナー 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
- *レッスンの予約は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9:30~22:00、土日祝9:30~17:30)

【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をお願い致します。

【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。
- レッスン開始後のお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。