

9月 ホットヨガスタジオ LET's 安城店 月間スケジュール

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
9:00					9:00~10:00 美尻メイク miki ★★★★	9:00~10:00 ベーシック miki ★★
10:00	10:00~11:00 ヴィンヤサフロ kasumi ★★★★	10:00~11:00 スツキリ美脚 kasumi ★★	10:00~11:00 リンパデトックス kasumi ★	10:00~11:00 背中美人 kasumi ★★★★		
11:00					11:00~12:00 リラックス miki ★	11:00~12:00 ヴィンヤサフロ miki ★★★★
12:00	12:30~13:30 女性ホルモンUP kasumi ★★	12:00~13:00 骨盤調整 kasumi ★★★	12:30~13:30 愛されクビレ kasumi ★★★★	12:00~13:00 リラックス kasumi ★		
13:00					13:00~14:00 骨盤調整 yurika ★★★★	13:00~14:00 アンチエイジング emi ★★
14:00		14:00~15:00 パワー miki ★★★★★		14:00~15:00 ボディリリース yurika ★★		
15:00					15:00~16:00 ベーシック emi ★★	15:00~16:00 スツキリ腸整 yurika ★★★★
16:00						
17:00					17:00~18:00 背中美人 yurika ★★★	17:00~18:00 リラックス emi ★
18:00	17:50~18:50 フロー yurika ★★★★	18:20~19:20 スツキリ美脚 mao ★★	17:50~18:50 ゼロコリ yurika ★★★★	18:20~19:20 スツキリ腸整 miki ★★★★		
19:00						
20:00	19:30~20:30 ダイエット miki ★★★★★		19:30~20:30 ビギナー rina ★			
21:00	21:10~22:10 リラックス yurika ★	20:40~21:40 ヴィンヤサフロ miki ★★★★	21:10~22:10 骨盤調整 yurika ★★★★	20:40~21:40 アンチエイジング yurika ★★		

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
9:00						9:00~10:00 愛されクビレ miki ★★★★	9:00~10:00 腰痛改善 emi ★★
10:00		10:00~11:00 ヴィンヤサフロ kasumi ★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング kasumi ★★	10:00~11:00 リラックス mao ★	10:00~11:00 背中美人 kasumi ★★★★		
11:00						11:00~12:00 リラックス emi ★	11:00~12:00 パワー yurika ★★★★★
12:00		12:30~13:30 ベーシック yurika ★★	12:00~13:00 ダイエット kasumi ★★★★★	12:30~13:30 ゼロコリ mao ★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス kasumi ★		
13:00						13:00~14:00 フロー miki ★★★	13:00~14:00 アンチエイジング emi ★★
14:00			14:00~15:00 骨盤調整 emi ★★★		14:00~15:00 ボディリリース yurika ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	15:00~16:00 スツキリ腸整 miki ★★★
16:00							
17:00		17:50~18:50 女性ホルモンUP yurika ★★		17:50~18:50 ゼロコリ emi ★★★★		17:00~18:00 背中美人 yurika ★★★	17:00~18:00 リラックス miki ★
18:00			18:20~19:20 フロー miki ★★★★		18:20~19:20 ビギナー nao ★		
19:00				19:30~20:30 ベーシック rina ★★			
20:00		19:30~20:30 ダイエット miki ★★★★★					
21:00		21:10~22:10 リラックス miki ★	20:40~21:40 ヒーリングセラピー miki ★★	21:10~22:10 骨盤調整 emi ★★★★	20:40~21:40 美尻メイク nao ★★★★		

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

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
9:00						9:00~10:00 美尻メイク miki ★★★★	9:00~10:00 ベーシック miki ★★
10:00		10:00~11:00 ゼロコリ kasumi ★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング shiho ★★	10:00~11:00 ビギナー miki ★	10:00~11:00 フロー kasumi ★★★★		
11:00						11:00~12:00 ヒーリングセラピー miki ★★	11:00~12:00 パワー miki ★★★★★
12:00		12:00~13:00 背中美人 shiho ★★★			12:00~13:00 リンパデトックス kasumi ★		
		12:30~13:30 女性ホルモンUP kasumi ★★		12:30~13:30 愛されクビレ miki ★★★★★			
13:00						13:00~14:00 フロー emi ★★★★	13:00~14:00 スッキリ美脚 yurika ★★
14:00			14:00~15:00 ヴィンヤサフロ emi ★★★★★		14:00~15:00 ベーシック yurika ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 アンチエイジング emi ★★	15:00~16:00 スッキリ腸整 mao ★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 パワー shiho ★★★★★	17:00~18:00 リラク yurika ★
18:00		17:50~18:50 フロー miki ★★★	18:20~19:20 アンチエイジング emi ★★	17:50~18:50 ゼロコリ emi ★★★★★	18:20~19:20 ベーシック emi ★★		
19:00							
		19:30~20:30 ダイエット yurika ★★★★★		19:30~20:30 ビギナー rina ★			
20:00							
			20:40~21:40 愛されクビレ mao ★★★★★		20:40~21:40 腰痛改善 emi ★★		
21:00		21:10~22:10 リラックス miki ★		21:10~22:10 腰痛改善 emi ★★	20:40~21:40 骨盤調整 emi ★★★		

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
9:00		9:00~10:00 ヴィンヤサフロ miki ★★★★★				9:00~10:00 愛されクビレ miki ★★★★★	9:00~10:00 ベーシック miki ★★
10:00			10:00~11:00 アンチエイジング kasumi ★★	10:00~11:00 リラックス miki ★	10:00~11:00 スッキリ腸整 kasumi ★★★★		
11:00		11:00~12:00 ヒーリングセラピー yurika ★★				11:00~12:00 リンパデトックス miki ★	11:00~12:00 ゼロコリ emi ★★★★★
12:00			12:00~13:00 骨盤調整 kasumi ★★★★			12:00~13:00 ビギナー kasumi ★	
				12:30~13:30 美尻メイク miki ★★★★★			
13:00		13:00~14:00 背中美人 mao ★★★★				13:00~14:00 フロー emi ★★★★	13:00~14:00 スッキリ美脚 miki ★★
14:00			14:00~15:00 パワー yurika ★★★★★				
					14:00~15:00 ボディリリース mao ★★		
15:00	定休日	15:00~16:00 リンパデトックス miki ★				15:00~16:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	15:00~16:00 スッキリ腸整 yurika ★★★
16:00							
17:00		17:00~18:00 ボディリリース mao ★★				17:00~18:00 美尻メイク yurika ★★★★★	17:00~18:00 リンパデトックス emi ★
18:00			18:20~19:20 スッキリ美脚 yurika ★★		17:50~18:50 ヴィンヤサフロ yurika ★★★★★		
					18:20~19:20 女性ホルモンUP nao ★★		
19:00							
				19:30~20:30 ビギナー rina ★			
20:00							
					20:40~21:40 リラックス nao ★★★★★		
21:00			20:40~21:40 リンパデトックス miki ★	21:10~22:10 ヒーリングセラピー yurika ★★			

	28(月)	29(火)	30(水)
9:00			
10:00		10:00~11:00 ヴィンヤサフロ kasumi ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング shiho ★★
11:00			
12:00			12:00~13:00 フロー shiho ★★★★
		12:30~13:30 スッキリ美脚 kasumi ★★	
13:00			
14:00			14:00~15:00 ビギナー miki ★
15:00	定休日		
16:00			
17:00			
18:00		17:50~18:50 フロー emi ★★★	18:20~19:20 腰痛改善 emi ★★
19:00			
		19:30~20:30 パワー miki ★★★★★	
20:00			
			20:40~21:40 愛されクビレ miki ★★★★★
21:00		21:10~22:10 リンパデトックス emi ★	

【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は、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ご利用致します。

【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。