

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(金)	2(土)	3(日)
9:00		9:00~10:00 ダイエット chika ★★★★★	9:00~10:00 フロー aya ★★★★
10:00	10:00~11:00 女性ホルモンUP shiho ★★		
11:00		11:00~12:00 リラックス chika ★	11:00~12:00 コアビューティー emi ★★★★★
12:00	12:00~13:00 パワー shiho ★★★★★		
13:00		13:00~14:00 背中美人 emi ★★★	13:00~14:00 リンパデトックス emi ★
14:00	14:00~15:00 ボディリリース yurika ★★		
15:00		15:00~16:00 アンチエイジング emi ★★	15:00~16:00 ダイエット tomo ★★★★★
16:00			
17:00		17:00~18:00 ヴィンヤサフロー nao ★★★★★	17:00~18:00 骨盤調整 tomo ★★★★
18:00			
19:00	19:00~20:00 愛されクビレ yurika ★★★★		
20:00			
21:00	21:00~22:00 ベーシック aya ★★		

	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)
9:00						9:00~10:00 スツキリ美脚 yurika ★★	9:00~10:00 骨盤調整 aya ★★★★
10:00		10:00~11:00 腰痛改善 yurika ★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー aya ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー tomo ★★★★★	10:00~11:00 ビギナー shiho ★		
11:00						11:00~12:00 美姿勢 yurika ★★★★★	11:00~12:00 ヒーリングセラピー aya ★★
12:00		12:00~13:00 美尻メイク yurika ★★★★★	12:00~13:00 骨盤調整 aya ★★★★	12:00~13:00 ベーシック tomo ★★	12:00~13:00 腰痛改善 shiho ★★		
13:00						13:00~14:00 ビギナー shima ★	13:00~14:00 愛されクビレ yurika ★★★★★
14:00		14:00~15:00 美BODYフィットネス yurika ★★★★★			14:00~15:00 ヒーリングセラピー aya ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 スツキリ腸整 shima ★★★★	15:00~16:00 女性ホルモンUP yurika ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 アンチエイジング chika ★★	17:00~18:00 ヴィンヤサフロー tomo ★★★★★
18:00		17:50~18:50 フロー aya ★★★		17:50~18:50 柔軟性UP yurika ★★★★			
19:00			19:00~20:00 プレスフィーリング emi ★		19:00~20:00 骨盤調整 aya ★★★★		
20:00			19:30~20:30 ゼロコリ emi ★★★★★	19:30~20:30 コアビューティー emi ★★★★★			
21:00		21:00~22:10 背中美人 emi ★★★★	21:00~22:00 ボディリリース yurika ★★	21:00~22:10 パワー nao ★★★★★			

	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
9:00						9:00~10:00 美尻メイク shima ★★★★★	9:00~10:00 リンパデトックス yurika ★
10:00		10:00~11:00 プレスフィーリング nao ★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー tomo ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング chika ★★	10:00~11:00 スツキリ腸整 shima ★★★★		
11:00						11:00~12:00 ベーシック shima ★★	11:00~12:00 愛されクビレ yurika ★★★★★
12:00		12:00~13:00 美BODYフィットネス nao ★★★★★	12:00~13:00 ビギナー yurika ★	12:00~13:00 ダイエット tomo ★★★★★	12:00~13:00 ボディリリース shima ★★		
13:00						13:00~14:00 スツキリ腸整 yurika ★★★★	13:00~14:00 リラックス misaki ★
14:00			14:00~15:00 柔軟性UP yurika ★★★★		14:00~15:00 リンパデトックス yurika ★		
15:00	定休日					15:00~16:00 プレスフィーリング yurika ★	15:00~16:00 フローサウンド misaki ★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 美BODYフィットネス nao ★★★★★	17:00~18:00 スツキリ美脚 nao ★★
18:00		17:50~18:50 ゼロコリ emi ★★★★		17:50~18:50 美尻メイク shima ★★★★★			
19:00			19:00~20:00 フロー aya ★★★★		19:00~20:00 美BODYフィットネス yurika ★★★★★		
20:00		19:30~20:30 女性ホルモンUP emi ★★		19:30~20:30 ベーシック shima ★★			
21:00		21:10~22:10 ベーシック aya ★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー aya ★★	21:10~22:10 骨盤調整 aya ★★★★	21:00~22:00 背中美人 emi ★★★★		

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
Basic						9:00~10:00 愛されクビレ shiho ★★★★	9:00~10:00 アンチエイジング aya ★★
ホットヨガの効果を実感するための基本プログラム							
Conditioning		10:00~11:00 フルムーン yurika ★★★	10:00~11:00 リラックス tomo ★	10:00~11:00 パワー shiho ★★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 tomo ★★		
温浴効果で不調の解消を目指すプログラム						11:00~12:00 リラックス shima ★	11:00~12:00 スッキリ腸整 nao ★★★
Bodymake		12:00~13:00 女性ホルモンUP yurika ★★	12:00~13:00 ダイエット tomo ★★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 shiho ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロ tomo ★★★★★		
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						13:00~14:00 柔軟性UP shima ★★★	13:00~14:00 ヒーリングセラピー nao ★★
Aroma		14:00~15:00 フルムーン yurika ★★★			14:00~15:00 骨盤調整 aya ★★★		
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						15:00~16:00 太陽礼拝 chika ★★★★	15:00~16:00 スッキリ美脚 tomo ★★
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						17:00~18:00 ボディリリース chika ★★	17:00~18:00 ゼロコリ tomo ★★★★
Beauty		17:50~18:50 プレスフィーリング misaki ★		17:50~18:50 ビギナー aya ★			
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			19:00~20:00 フルムーン yurika ★★★	19:30~20:30 ヒーリングセラピー aya ★★	19:00~20:00 フロー aya ★★★★		
Music		19:30~20:30 フローサウンド misaki ★★★					
リズムに合わせて身体を動かし軸や安定感を養っていくプログラム							
★マークが多くなるほど運動量が高くなります		21:10~22:10 美姿勢 nao ★★★★★	21:00~22:00 ベーシック aya ★★	21:10~22:10 フルムーン misaki ★★★★	21:00~22:00 バレリーナストレッチ o.rina ★★		

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
	9:00					9:00~10:00 プレスフィーリング misaki ★	9:00~10:00 美尻メイク yurika ★★★★
	10:00	10:00~11:00 ベーシック aya ★★	10:00~11:00 ダイエット tomo ★★★★★	10:00~11:00 ボディリリース chika ★★	10:00~11:00 愛されクビレ shiho ★★★★		
	11:00					11:00~12:00 フローサウンド misaki ★★★	11:00~12:00 腰痛改善 yurika ★★
	12:00	12:00~13:00 フロー aya ★★★	12:00~13:00 リラックス tomo ★	12:00~13:00 太陽礼拝 chika ★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP shiho ★★		
	13:00					13:00~14:00 ヒーリングセラピー aya ★★	13:00~14:00 コアビューティー emi ★★★★
	14:00		14:00~15:00 アンチエイジング yurika ★★		14:00~15:00 リンパドレナージュ yurika ★		
	15:00					15:00~16:00 フロー aya ★★★★	15:00~16:00 リンパドレナージュ emi ★
	16:00						
	17:00					17:00~18:00 美姿勢 nao ★★★★★	17:00~18:00 スッキリ美脚 nao ★★
	18:00	17:50~18:50 美尻メイク yurika ★★★★		17:50~18:50 ゼロコリ shima ★★★★			
	19:00		19:00~20:00 美BODYフィットネス yurika ★★★★★		19:00~20:00 太陽礼拝 yurika ★★★★★		
	20:00	19:30~20:30 柔軟性UP shima ★★★		19:30~20:30 リラックス yurika ★			
	21:00	21:10~22:10 リラックス yurika ★	21:00~22:00 ボディリリース misa ★★	21:10~22:10 背中美人 shima ★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー nao ★★		

【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 1~14名は「◎」
 - =残りわずか 予約人数が 15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、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件に戻ります。
- 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。
- レッスンの途中退席は基本できません。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。