

2月 ホットヨガスタジオ LET's 安城店 月間スケジュール

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)	
9:00						9:00~10:00 ボディリリース yuna ★★	9:00~10:00 パワー emi ★★★★★	
10:00		10:00~11:00 アンチエイジング chika ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★★	10:00~11:00 ベーシック yuna ★★	10:00~11:00 ダイエット kasumi ★★★★★			
11:00						11:00~12:00 ベーシック yuna ★★	11:00~12:00 腰痛改善 emi ★★	
12:00		12:00~13:00 リラックス chika ★	12:00~13:00 スッキリ美脚 yurika ★★	12:00~13:00 ビギナー yuna ★	12:00~13:00 フロー kasumi ★★★★			
13:00						13:00~14:00 背中美人 miki ★★★★	13:00~14:00 ビギナー yuna ★	
14:00		14:00~15:00 太陽礼拝 miki ★★★★★			14:00~15:00 腰痛改善 miki ★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 ベーシック shima ★★	15:00~16:00 女性ホルモンUP nao ★★	
16:00								
17:00						17:00~18:00 リラックス shima ★	17:00~18:00 美尻メイク nao ★★★★	
18:00		18:00~19:00 ビギナー yuna ★		18:00~19:00 腰痛改善 miki ★★				
19:00			19:00~20:00 ダイエット miki ★★★★★		19:00~20:00 ヴィンヤサフロー miki ★★★★★	19:00~20:00 背中美人 miki ★★★★		
20:00		19:30~20:30 愛されクビレ miki ★★★★★						
21:00		21:00~22:00 リンパデトックス miki ★	21:00~22:00 ベーシック yuna ★★	21:00~22:00 リラックス shima ★	21:00~22:00 美姿勢 yurika ★★★★★			

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)	
9:00				9:00~10:00 背中美人 chika ★★★★		9:00~10:00 ヴィンヤサフロー nao ★★★★★	9:00~10:00 女性ホルモンUP nao ★★	
10:00		10:00~11:00 アンチエイジング chika ★★	10:00~11:00 柔軟性UP kasumi ★★★★		10:00~11:00 愛されクビレ yurika ★★★★★			
11:00				11:00~12:00 リラックス chika ★		11:00~12:00 ボディリリース yuna ★★	11:00~12:00 ダイエット nao ★★★★★	
12:00		12:00~13:00 リラックス chika ★	12:00~13:00 スッキリ美脚 kasumi ★★		12:00~13:00 リンパデトックス yurika ★			
13:00				13:00~14:00 ダイエット kasumi ★★★★★		13:00~14:00 背中美人 yurika ★★★★	13:00~14:00 骨盤調整 emi ★★★★	
14:00		14:00~15:00 リラックス shima ★			14:00~15:00 ベーシック yuna ★★			
15:00	定休日			15:00~16:00 ボディリリース yuna ★★		15:00~16:00 美姿勢 yurika ★★★★★	15:00~16:00 リラックス shima ★	
16:00								
17:00					17:00~18:00 リンパデトックス kasumi ★		17:00~18:00 ビギナー yuna ★	17:00~18:00 アンチエイジング emi ★★
18:00		18:00~19:00 ボディリリース yuna ★★						
19:00				19:00~20:00 プレスフィーリング yurika ★		19:00~20:00 女性ホルモンUP nao ★★		
20:00		19:30~20:30 ベーシック yuna ★★						
21:00		21:00~22:00 リラックス shima ★	21:00~22:00 フロー yurika ★★★★		21:00~22:00 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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
9:00						9:00~10:00 リラックス yumi ★	9:00~10:00 ダイエット nao ★★★★★
10:00		10:00~11:00 愛されくビレ yurika ★★★★★	10:00~11:00 ボディリリース o.rina ★★	10:00~11:00 背中美人 emi ★★★	10:00~11:00 ゼロコリ saya ★★★★★		
11:00						11:00~12:00 ベーシック yuna ★★	11:00~12:00 スッキリ腸整 nao ★★★
12:00		12:00~13:00 女性ホルモンUP yurika ★★	12:00~13:00 ビギナー o.rina ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー saya ★★		
13:00						13:00~14:00 ボディリリース yuna ★★	13:00~14:00 ベーシック yuna ★★
14:00			14:00~15:00 スッキリ腸整 yurika ★★★		14:00~15:00 ベーシック yuna ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 美姿勢 yurika ★★★★★	15:00~16:00 リラックス shima ★
16:00							
17:00						17:00~18:00 リンパデトックス yurika ★	17:00~18:00 ボディリリース yuna ★★
18:00		18:00~19:00 ボディリリース yuna ★★		18:00~19:00 ヒーリングセラピー yurika ★★			
19:00			19:00~20:00 ベーシック yuna ★★		19:00~20:00 ヴィンヤサフロー nao ★★★★		
20:00		19:30~20:30 ベーシック yuna ★★		19:30~20:30 背中美人 chika ★★★★			
21:00		21:10~22:10 リラックス shima ★	21:00~22:00 ボディリリース yuna ★★	21:10~22:10 ダイエット yurika ★★★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP nao ★★		

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00		9:00~10:00 ヴィンヤサフロー nao ★★★★				9:00~10:00 ゼロコリ emi ★★★★	9:00~10:00 女性ホルモンUP nao ★★
10:00			10:00~11:00 パワー aoi ★★★★★	10:00~11:00 ボディリリース yuna ★★	10:00~11:00 リラックス shima ★		
11:00		11:00~12:00 スッキリ美脚 nao ★★				11:00~12:00 フルムーン miki ★★★	11:00~12:00 美尻メイク nao ★★★★★
12:00			12:00~13:00 ヒーリングセラピー aoi ★★	12:00~13:00 ビギナー yuna ★	12:00~13:00 アンチエイジング chika ★★		
13:00		13:00~14:00 ビギナー shima ★				13:00~14:00 スッキリ美脚 emi ★★	13:00~14:00 ボディリリース yuna ★★
14:00			14:00~15:00 フロー yurika ★★★★		14:00~15:00 美尻メイク yurika ★★★★★		
15:00	定休日	15:00~16:00 骨盤調整 emi ★★★				15:00~16:00 フルムーン miki ★★★	15:00~16:00 パワー miki ★★★★★
16:00							
17:00		17:00~18:00 アンチエイジング emi ★★				17:00~18:00 ダイエット nao ★★★★★	17:00~18:00 プレスフィーリング miki ★
18:00				18:00~19:00 ベーシック shima ★★			
19:00			19:00~20:00 背中美人 yurika ★★★★		19:00~20:00 柔軟性UP yurika ★★★★		
20:00				19:30~20:30 背中美人 chika ★★★★			
21:00			21:00~22:00 パワー emi ★★★★★	21:10~22:10 リラックス shima ★	21:00~22:00 美尻メイク 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。