

3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 miki ★★ | 9:00~10:00 プレスフィーリング nao ★ |
| 10:00 | | 10:00~11:00 リラックス chika ★ | 10:00~11:00 女性ホルモンUP yurika ★★ | 10:00~11:00 美尻メイク miki ★★★★ | 10:00~11:00 ボディリリース yuna ★★ | | |
| 11:00 | | | | | | 11:00~12:00 背中美人 miki ★★★★ | 11:00~12:00 ヴィンヤサフロ nao ★★★★ |
| 12:00 | | 12:00~13:00 背中美人 chika ★★★★ | 12:00~13:00 ヴィンヤサフロ yurika ★★★★ | 12:00~13:00 ヒーリングセラピー miki ★★ | 12:00~13:00 ビギナー yuna ★ | | |
| 13:00 | | | | | | 13:00~14:00 リラックス yurika ★ | 13:00~14:00 スッキリ美脚 yuna ★★ |
| 14:00 | | | 14:00~15:00 ビギナー yuna ★ | | 14:00~15:00 パワー miki ★★★★★ | | |
| 15:00 | 定休日 | | | | | 15:00~16:00 愛されクビレ yurika ★★★★ | 15:00~16:00 骨盤調整 miki ★★★★ |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | 17:00~18:00 女性ホルモンUP nao ★★ | 17:00~18:00 ダイエット miki ★★★★★ |
| 18:00 | | 18:00~19:00 愛されクビレ yurika ★★★★ | | 18:00~19:00 アンチエイジング yurika ★★ | | | |
| 19:00 | | | 19:00~20:00 ヒーリングセラピー miki ★★ | | 19:00~20:00 ダイエット nao ★★★★★ | | |
| 20:00 | | 19:30~20:30 骨盤調整 yurika ★★★★ | | 19:30~20:30 ビギナー yuna ★ | | | |
| 21:00 | | 21:10~22:10 ボディリリース yuna ★★ | 21:00~22:00 パワー miki ★★★★★ | 21:10~22:10 スッキリ腸整 yurika ★★★ | 21:00~22:00 女性ホルモンUP nao ★★ | | |

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

| | 22(月) | 23(火) | 24(水) | 25(木) | 26(金) | 27(土) | 28(日) |
|-------|-------|--|---|--|--|--|--------------------------------------|
| 9:00 | | | | | | 9:00~10:00 ベーシック yuna ★★ | 9:00~10:00 フルムーン miki ★★★★ |
| 10:00 | | 10:00~11:00 美姿勢 nao ★★★★★ | 10:00~11:00 リラックス kasumi ★ | 10:00~11:00 スッキリ美脚 yuna ★★ | 10:00~11:00 ゼロコリ shiho ★★★★ | | |
| 11:00 | | | | | | 11:00~12:00 リラックス yurika ★ | 11:00~12:00 美姿勢 miki ★★★★★ |
| 12:00 | | 12:00~13:00 柔軟性UP nao ★★★★ | 12:00~13:00 女性ホルモンUP kasumi ★★ | 12:00~13:00 ビギナー yuna ★ | 12:00~13:00 アンチエイジング shiho ★★ | | |
| 13:00 | | | | | | 13:00~14:00 柔軟性UP yurika ★★★★ | 13:00~14:00 ベーシック emi ★★ |
| 14:00 | | | 14:00~15:00 愛されクビレ emi ★★★★★ | | 14:00~15:00 スッキリ腸整 yuna ★★★★ | | |
| 15:00 | 定休日 | | | | | 15:00~16:00 ダイエット miki ★★★★★ | 15:00~16:00 フルムーン emi ★★★★ |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | 17:00~18:00 アンチエイジング miki ★★ | 17:00~18:00 プレスフィーリング nao ★ |
| 18:00 | | 18:00~19:00 リンパデトックス miki ★ | | 18:00~19:00 背中美人 yurika ★★★★ | | | |
| 19:00 | | | 19:00~20:00 アンチエイジング emi ★★ | | 19:00~20:00 プレスフィーリング miki ★ | | |
| 20:00 | | 19:30~20:30 スッキリ腸整 yuna ★★★★ | | 19:30~20:30 ヴィンヤサフロー miki ★★★★★ | | | |
| 21:00 | | 21:10~22:10 ヒーリングセラピー miki ★★ | 21:00~22:00 太陽礼拝 miki ★★★★★ | 21:10~22:10 腰痛改善 yurika ★★ | 21:00~22:00 美姿勢 miki ★★★★★ | | |

| | 29(月) | 30(火) | 31(水) |
|-------|-------|---|--------------------------------------|
| 9:00 | | | |
| 10:00 | | 10:00~11:00 美尻メイク yurika ★★★★ | 10:00~11:00 リンパデトックス miki ★ |
| 11:00 | | | |
| 12:00 | | 12:00~13:00 ボディリリース yurika ★★ | 12:00~13:00 パワー miki ★★★★★ |
| 13:00 | | | |
| 14:00 | | | 14:00~15:00 フロー shima ★★★★ |
| 15:00 | 定休日 | | |
| 16:00 | | | |
| 17:00 | | | |
| 18:00 | | 18:00~19:00 女性ホルモンUP shima ★★ | |
| 19:00 | | | 19:00~20:00 ダイエット emi ★★★★★ |
| 20:00 | | | 19:30~20:30 骨盤調整 miki ★★★★ |
| 21:00 | | 21:10~22:10 ヴィンヤサフロー miki ★★★★ | 21:00~22:00 腰痛改善 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、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。
- レッスンの途中退回は基本できません。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。