

5月 ホットヨガスタジオ LET's 安城店 月間スケジュール

	1(土)	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)	
9:00	9:00~10:00 ボディリリース yuna ★★	9:00~10:00 美姿勢 miki ★★★★★	定休日	9:00~10:00 リラックス yurika ★	9:00~10:00 フローサウンド miki ★★★			9:00~10:00 ボディリリース yurika ★★	9:00~10:00 美姿勢 nao ★★★★★						9:00~10:00 スッキリ美脚 miki ★★	9:00~10:00 太陽礼拝 yurika ★★★★	
10:00						10:00~11:00 リラックス miki ★	10:00~11:00 ゼロコリ miki ★★★★				10:00~11:00 女性ホルモンUP nao ★★	10:00~11:00 背中美人 yurika ★★★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 chika ★★★★	10:00~11:00 美尻メイク shiho ★★★★			
11:00	11:00~12:00 ビギナー yuna ★	11:00~12:00 背中美人 miki ★★★			11:00~12:00 美尻メイク yurika ★★★★	11:00~12:00 アンチエイジング miki ★★			11:00~12:00 ビギナー yurika ★	11:00~12:00 スッキリ腸整 yuna ★★★★						11:00~12:00 パワー miki ★★★★★	11:00~12:00 柔軟性UP yurika ★★★★
12:00						12:00~13:00 骨盤調整 miki ★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP miki ★★				12:00~13:00 ダイエット nao ★★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング yurika ★★	12:00~13:00 リラックス chika ★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 shiho ★★			
13:00	13:00~14:00 ゼロコリ miki ★★★★	13:00~14:00 ヒーリングセラピー yuna ★★			13:00~14:00 スッキリ腸整 yuna ★★★★	13:00~14:00 太陽礼拝 yurika ★★★★			13:00~14:00 愛されクビレ emi ★★★★	13:00~14:00 ヒーリングセラピー yurika ★★						13:00~14:00 スッキリ腸整 yuna ★★★★	13:00~14:00 リラックス shima ★
14:00								14:00~15:00 ビギナー yuna ★				14:00~15:00 ビギナー yuna ★			14:00~15:00 柔軟性UP yurika ★★★★		
15:00	15:00~16:00 骨盤調整 miki ★★★★	15:00~16:00 ビギナー yuna ★			15:00~16:00 ベーシック yuna ★★	15:00~16:00 スッキリ腸整 yuna ★★★★			15:00~16:00 フロー emi ★★★★	15:00~16:00 リンパデトックス yurika ★						15:00~16:00 ベーシック yuna ★★	15:00~16:00 ダイエット miki ★★★★★
16:00																	
17:00	17:00~18:00 スッキリ美脚 nao ★★	17:00~18:00 ヴィンヤサフロー nao ★★★★			17:00~18:00 ダイエット miki ★★★★★	17:00~18:00 ボディリリース yuna ★★			17:00~18:00 スッキリ美脚 nao ★★	17:00~18:00 美尻メイク shiho ★★★★						17:00~18:00 プレスフィーリング nao ★	17:00~18:00 女性ホルモンUP shima ★★
18:00							18:00~19:00 アンチエイジング yurika ★★					18:00~19:00 パワー miki ★★★★★		18:00~19:00 スッキリ腸整 yuna ★★★★			
19:00							19:00~20:00 ボディリリース yuna ★★					19:00~20:00 リラックス miki ★		19:00~20:00 ゼロコリ emi ★★★★			
20:00						19:30~20:30 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★					19:30~20:30 フロー yurika ★★★★		19:30~20:30 スッキリ美脚 miki ★★				
21:00						21:10~22:10 ベーシック shima ★★	21:00~22:00 ダイエット nao ★★★★★					21:10~22:10 リンパデトックス yurika ★	21:00~22:00 愛されクビレ miki ★★★★	21:10~22:10 美姿勢 miki ★★★★★	21:00~22:00 ボディリリース emi ★★		

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)	31(月)
Basic						9:00~10:00 ベーシック miki ★★	9:00~10:00 美姿勢 nao ★★★★★						9:00~10:00 フロー miki ★★★	9:00~10:00 パワー yurika ★★★★★	
ホットヨガの効果を実感するための基本プログラム		10:00~11:00 アンチエイジング chika ★★	10:00~11:00 柔軟性UP yurika ★★★	10:00~11:00 リラックス chika ★	10:00~11:00 ゼロロリ shima ★★★★★				10:00~11:00 ヒーリングセラピー yuna ★★	10:00~11:00 フルムーン kasumi ★★★	10:00~11:00 リラックス chika ★	10:00~11:00 愛されクビレ yuna ★★★★★			
Conditioning						11:00~12:00 プレスフィーリング yurika ★	11:00~12:00 フロー miki ★★★						11:00~12:00 アンチエイジング miki ★★	11:00~12:00 リンパデトックス yurika ★	
温浴効果で不調の解消を目指すプログラム		12:00~13:00 パワー yurika ★★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス yurika ★	12:00~13:00 背中美人 chika ★★★	12:00~13:00 ベーシック shima ★★				12:00~13:00 スッキリ腸整 yuna ★★★	12:00~13:00 ビギナー kasumi ★	12:00~13:00 背中美人 chika ★★★	12:00~13:00 ベーシック yuna ★★			
Bodymake						13:00~14:00 ヴィンヤサフロー miki ★★★★★	13:00~14:00 ヒーリングセラピー miki ★★						13:00~14:00 美尻メイク yurika ★★★★★	13:00~14:00 骨盤調整 miki ★★★	
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			14:00~15:00 スッキリ美脚 yuna ★★		14:00~15:00 フローサウンド miki ★★★					14:00~15:00 スッキリ美脚 yuna ★★		14:00~15:00 ゼロロリ shima ★★★★★			
Aroma						15:00~16:00 柔軟性UP yurika ★★★★	15:00~16:00 ビギナー yuna ★						15:00~16:00 柔軟性UP yurika ★★★	15:00~16:00 女性ホルモンUP shima ★★	
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						17:00~18:00 女性ホルモンUP nao ★★	17:00~18:00 愛されクビレ yuna ★★★★★						17:00~18:00 リラックス chika ★	17:00~18:00 美尻メイク miki ★★★★★	
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		18:00~19:00 腰痛改善 yurika ★★		18:00~19:00 愛されクビレ yuna ★★★★★					18:00~19:00 フローサウンド miki ★★★		18:00~19:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★★				
Beauty			19:00~20:00 ヒーリングセラピー miki ★★		19:00~20:00 フロー miki ★★★					19:00~20:00 ヒーリングセラピー yuna ★★		19:00~20:00 背中美人 shima ★★★★			
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		19:30~20:30 スッキリ腸整 yuna ★★★		19:30~20:30 ビギナー yuna ★					19:30~20:30 太陽礼拝 yurika ★★★★★		19:30~20:30 ビギナー shima ★				
Music		21:10~22:10 ボディリリース yuna ★★	21:00~22:00 ダイエット miki ★★★★★	21:10~22:10 骨盤調整 miki ★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング yurika ★					21:00~22:00 フルムーン miki ★★★	21:10~22:10 女性ホルモンUP shima ★★	21:00~22:00 パワー nao ★★★★★			
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										21:10~22:10 スッキリ美脚 yurika ★★					
★マークが多くなるほど運動量が高くなります															
	定休日							定休日							定休日

【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。