

# 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(土)	2(日)
9:00	9:00~10:00 ヒーリングセラピー ami ★★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロ ayumi ★★★★
10:00		
11:00	11:00~12:00 美BODYフィットネス aya ★★★★★	11:00~12:00 柔軟性UP aya ★★★
12:00		
13:00	13:00~14:00 背中美人 ami ★★★★	13:00~14:00 プレスフィリング ayumi ★
14:00		
15:00	15:00~16:00 女性ホルモンUP nao ★★	15:00~16:00 コアビューティー misa ★★★★
16:00		
17:00	17:00~18:00 美尻メイク nao ★★★★	17:00~18:00 ボディリリース misa ★★
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
9:00						9:00~10:00 フルムーン yurika ★★★★	9:00~10:00 パワー aya ★★★★★
10:00		10:00~11:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロ aya ★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング chika ★★	10:00~11:00 美尻メイク nao ★★★★		
11:00						11:00~12:00 ベーシック ayumi ★★	11:00~12:00 ヒーリングセラピー ami ★★
12:00		12:00~13:00 ダイエット yurika ★★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP aya ★★	12:00~13:00 愛されクビレ chika ★★★★	12:00~13:00 プレスフィリング nao ★		
13:00						13:00~14:00 美尻メイク aya ★★★★	13:00~14:00 フルムーン aya ★★★★
14:00			14:00~15:00 ビギナー ayumi ★		14:00~15:00 ボディリリース aya ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 フロー ayumi ★★★	15:00~16:00 リンパドックス yurika ★
16:00							
17:00						17:00~18:00 プレスフィリング aya ★	17:00~18:00 背中美人 ami ★★★★
18:00		17:50~18:50 ゼロコリ aya ★★★★		17:50~18:50 腰痛改善 ami ★★			
19:00			19:00~20:00 美姿勢 ayumi ★★★★★		19:00~20:00 柔軟性UP ayumi ★★★		
20:00		19:30~20:30 リンパドックス aya ★		19:30~20:30 美BODYフィットネス yurika ★★★★★			
21:00		21:10~22:10 フロー ayumi ★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	21:10~22:10 背中美人 ami ★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング aya ★★		

	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
9:00						9:00~10:00 スッキリ美脚 aya ★★	9:00~10:00 骨盤調整 yurika ★★★★
10:00		10:00~11:00 フルムーン ami ★★★★	10:00~11:00 プレスフィリング aya ★	10:00~11:00 ダイエット chika ★★★★★	10:00~11:00 ボディリリース ayumi ★★		
11:00						11:00~12:00 スッキリ腸整 yurika ★★★★	11:00~12:00 美姿勢 aya ★★★★★
12:00		12:00~13:00 ベーシック ami ★★	12:00~13:00 美尻メイク aya ★★★★	12:00~13:00 リラックス chika ★	12:00~13:00 柔軟性UP ayumi ★★★		
13:00						13:00~14:00 腰痛改善 yurika ★★	13:00~14:00 ビギナー aya ★
14:00			14:00~15:00 FLOW SOUND misaki ★★★		14:00~15:00 ヴィンヤサフロ yurika ★★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 パワー nao ★★★★★	15:00~16:00 スッキリ美脚 misa ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 プレスフィリング nao ★	17:00~18:00 ヴィンヤサフロ misa ★★★★
18:00		17:50~18:50 プレスフィリング ayumi ★		17:50~18:50 スッキリ美脚 yurika ★★			
19:00			19:00~20:00 女性ホルモンUP ayumi ★★		19:00~20:00 コアビューティー misa ★★★★		
20:00		19:30~20:30 パワー yurika ★★★★★		19:30~20:30 フロー ayumi ★★★			
21:00		21:10~22:10 フルムーン ayumi ★★★★	21:00~22:00 愛されクビレ ayumi ★★★★	21:10~22:10 美姿勢 yurika ★★★★★	21:00~22:00 リラックス misa ★		

	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)
<b>Basic</b> ホットヨガの効果を実感するための基本プログラム	9:00					9:00~10:00 アンチエイジング yurika ★★	9:00~10:00 FLOW SOUND misaki ★★★	9:00					9:00~10:00 パワー aya ★★★★★	9:00~10:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	
<b>Conditioning</b> 温浴効果で不調の解消を目指すプログラム	10:00	10:00~11:00 女性ホルモンUP ayumi ★★	10:00~11:00 太陽礼拝 chika ★★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 yurika ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 nao ★★★★			10:00	10:00~11:00 愛されクビレ chika ★★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 ami ★★	10:00~11:00 リラックス chika ★	10:00~11:00 ダイエット tomo ★★★★★			
<b>Bodymake</b> 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	12:00	12:00~13:00 愛されクビレ ayumi ★★★★★	12:00~13:00 ボディリリース yurika ★★	12:00~13:00 パワー yurika ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー nao ★★			12:00	12:00~13:00 アンチエイジング chika ★★	12:00~13:00 背中美人 ami ★★★★	12:00~13:00 太陽礼拝 chika ★★★★★	12:00~13:00 ビギナー tomo ★			
<b>Aroma</b> 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	13:00					13:00~14:00 ビギナー ayumi ★	13:00~14:00 愛されクビレ ayumi ★★★★★	13:00					13:00~14:00 女性ホルモンUP yurika ★★	13:00~14:00 柔軟性UP yurika ★★★★	
<b>Flow</b> 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	14:00		14:00~15:00 リラックス yurika ★		14:00~15:00 美BODYフィットネス aya ★★★★★			14:00		14:00~15:00 ゼロコリ aya ★★★★★		14:00~15:00 骨盤調整 yurika ★★★★			
<b>Beauty</b> 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	15:00	定休日				15:00~16:00 美姿勢 ayumi ★★★★★	15:00~16:00 スッキリ腸整 yurika ★★★★	15:00	定休日				15:00~16:00 リラックス aya ★	15:00~16:00 ベーシック aya ★★	定休日
<b>Music</b> 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	16:00							16:00							
★マークが多くなるほど運動量が高くなります	17:00					17:00~18:00 骨盤調整 tomo ★★★	17:00~18:00 プレスフィーリング ayumi ★	17:00					17:00~18:00 フロー yurika ★★★★	17:00~18:00 コアビューティー misa ★★★★★	
	18:00	17:50~18:50 スッキリ腸整 yurika ★★★★		17:50~18:50 プレスフィーリング aya ★				18:00	17:50~18:50 フロー ayumi ★★★★		17:50~18:50 リンパデトックス yurika ★				
	19:00		19:00~20:00 ゼロコリ aya ★★★★★		19:00~20:00 リラックス misa ★			19:00		19:00~20:00 ヒーリングセラピー aya ★★		19:00~20:00 ハレリーナストレッチ misa ★★			
	20:00	19:30~20:30 ダイエット tomo ★★★★★		19:30~20:30 腰痛改善 ami ★★				20:00	19:30~20:30 リラックス misa ★		19:30~20:30 美BODYフィットネス aya ★★★★★				
	21:00	21:10~22:10 リラックス tomo ★	21:00~22:00 女性ホルモンUP aya ★★	21:10~22:10 美姿勢 aya ★★★★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー misa ★★★★			21:00	21:10~22:10 美尻メイク misa ★★★★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー tomo ★★★★★	21:10~22:10 ベーシック yurika ★★	21:00~22:00 美姿勢 misa ★★★★★			

**【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。