

# 6月 ホットヨガスタジオ LET's 安城店 月間スケジュール

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
9:00				9:00~10:00 美BODYフィットネス yurika ★★★★★	
10:00	10:00~11:00 スッキリ美脚 chika ★★	10:00~11:00 太陽礼拝 chika ★★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP ayumi ★★		10:00~13:00 ピーチヨガ @新舞子 マリンパーク
11:00				11:00~12:00 プレスフィーリング yurika ★	
12:00	12:00~13:00 スッキリ腸整 chika ★★★	12:00~13:00 ボディリリース chika ★★	12:00~13:00 愛されクビレ ayumi ★★★★★		
13:00				13:00~14:00 柔軟性UP aya ★★★	
14:00	14:00~15:00 美姿勢 yurika ★★★★★		14:00~15:00 ビギナー aya ★		※雨天時 スタジオ2レッスン
15:00				15:00~16:00 美尻メイク nao ★★★★★	9:00~10:00 ダイエット yurika ★★★★★
16:00					
17:00				17:00~18:00 女性ホルモンUP nao ★★	11:00~12:00 ボディリリース aya ★★
18:00		17:50~18:50 プレスフィーリング yurika ★			
19:00	19:00~20:00 美BODYフィットネス aya ★★★★★	19:30~20:30 フロー ayumi ★★★	19:00~20:00 美尻メイク aya ★★★★★		
20:00					
21:00	21:00~22:00 女性ホルモンUP aya ★★	21:10~22:10 愛されクビレ yurika ★★★★★	21:00~22:00 リラクセス misa ★		

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)	
9:00						9:00~10:00 ビギナー tomo ★	9:00~10:00 美BODYフィットネス aya ★★★★★	
10:00		10:00~11:00 美BODYフィットネス yurika ★★★★★	10:00~11:00 リラクセス chika ★	10:00~11:00 ベーシック tomo ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 chika ★★★			
11:00						11:00~12:00 ヴィンヤサフロー tomo ★★★★	11:00~12:00 フルムーン yurika ★★★	
12:00		12:00~13:00 リンパドレナージュ yurika ★	12:00~13:00 ダイエット chika ★★★★★	12:00~13:00 美尻メイク chika ★★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング chika ★★			
13:00						13:00~14:00 女性ホルモンUP chika ★★	13:00~14:00 プレスフィーリング aya ★	
14:00			14:00~15:00 ボディリリース aya ★★		14:00~15:00 プレスフィーリング yurika ★			
15:00	定休日						15:00~16:00 背中美人 aya ★★★	15:00~16:00 腰痛改善 yurika ★★
16:00								
17:00						17:00~18:00 リラクセス aya ★	17:00~18:00 フロー tomo ★★★★	
18:00		17:50~18:50 太陽礼拝 aya ★★★★★		17:50~18:50 背中美人 yurika ★★★				
19:00			19:00~20:00 ゼロコリ aya ★★★★★		19:00~20:00 美姿勢 yurika ★★★★★			
20:00		19:30~20:30 リラクセス tomo ★		19:30~20:30 女性ホルモンUP ayumi ★★				
21:00		21:10~22:10 骨盤調整 tomo ★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	21:10~22:10 パワー ayumi ★★★★★	21:00~22:00 バレリーナストレッチ misa ★★			

## 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  
リラクセ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

## Music

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

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
9:00						9:00~10:00 ヒーリングセラピー aya ★★	9:00~10:00 ダイエット nao ★★★★★
10:00		10:00~11:00 フルムーン aya ★★★	10:00~11:00 リンパデトックス yurika ★	10:00~11:00 ダイエット chika ★★★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング aya ★		
11:00						11:00~12:00 パワー ayumi ★★★★★	11:00~12:00 プレスフィーリング nao ★
12:00		12:00~13:00 ヒーリングセラピー aya ★★	12:00~13:00 パワー yurika ★★★★★	12:00~13:00 ボディリリース chika ★★	12:00~13:00 美BODYフィットネス aya ★★★★★		
13:00						13:00~14:00 背中美人 yurika ★★★	13:00~14:00 骨盤調整 tomo ★★★
14:00		14:00~15:00 腰痛改善 shima ★★			14:00~15:00 骨盤調整 yurika ★★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 美尻メイク aya ★★★★	15:00~16:00 アンチエイジング aya ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 女性ホルモンUP ayumi ★★	17:00~18:00 ヴィンヤサフロー aya ★★★★
18:00		17:50~18:50 ビギナー shima ★		17:50~18:50 愛されクビレ ayumi ★★★★			
19:00			19:00~20:00 フルムーン shima ★★★		19:00~20:00 ベーシック yurika ★★		
20:00		19:30~20:30 アンチエイジング misaki ★★		19:30~20:30 骨盤調整 yurika ★★★★			
21:00		21:10~22:10 フルムーン shima ★★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 tomo ★★	21:10~22:10 リラックス ayumi ★	21:00~22:00 コアビューティー misa ★★★★★		

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
9:00						9:00~10:00 ヴィンヤサフロー aya ★★★★★	9:00~10:00 リラックス aya ★
10:00		10:00~11:00 愛されクビレ yurika ★★★★★	10:00~11:00 背中美人 chika ★★★	10:00~11:00 アンチエイジング chika ★★	10:00~11:00 フロー ayumi ★★★		
11:00						11:00~12:00 柔軟性UP yurika ★★★	11:00~12:00 スッキリ美脚 ayumi ★★
12:00		12:00~13:00 リンパデトックス yurika ★	12:00~13:00 太陽礼拝 chika ★★★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー ayumi ★★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 ayumi ★★		
13:00						13:00~14:00 ヒーリングセラピー aya ★★	13:00~14:00 美尻メイク aya ★★★★
14:00			14:00~15:00 リラックス ayumi ★		14:00~15:00 美尻メイク yurika ★★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 愛されクビレ misaki ★★★★	15:00~16:00 スッキリ腸整 yurika ★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 スッキリ美脚 yurika ★★	17:00~18:00 パワー ayumi ★★★★★
18:00		17:50~18:50 柔軟性UP ayumi ★★★		17:50~18:50 骨盤調整 aya ★★★			
19:00			19:00~20:00 ヴィンヤサフロー ayumi ★★★★★		19:00~20:00 腰痛改善 yurika ★★		
20:00		19:30~20:30 リラックス tomo ★		19:30~20:30 美BODYフィットネス yurika ★★★★★			
21:00		21:10~22:10 ゼロコリ tomo ★★★★★	21:00~22:00 ベーシック aya ★★	21:10~22:10 ヒーリングセラピー aya ★★	21:00~22:00 美姿勢 nao ★★★★★		

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)
9:00				
10:00		10:00~11:00 女性ホルモンUP chika ★★	10:00~11:00 愛されクビレ yurika ★★★★	10:00~11:00 背中美人 yurika ★★★
11:00				
12:00		12:00~13:00 ダイエット chika ★★★★★	12:00~13:00 ビギナー yurika ★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー yurika ★★
13:00				
14:00			14:00~15:00 FLOW SOUND misaki ★★★	
15:00	定休日			
16:00				
17:00				
18:00		17:50~18:50 プレスフィーリング yurika ★		17:50~18:50 ベーシック aya ★★
19:00			19:00~20:00 スッキリ美脚 misaki ★★	
20:00		19:30~20:30 美BODYフィットネス yurika ★★★★★		19:30~20:30 柔軟性UP ayumi ★★★
21:00		21:10~22:10 アンチエイジング aya ★★	21:00~22:00 フロー ayumi ★★★★	21:10~22:10 美尻メイク aya ★★★★★

【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
- \*レッスンの予約は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 1~14名「◎」
  - =残りわずか 予約人数が 15名~「○」
  - △=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。