

7月 ホットヨガスタジオ LET's 安城店 月間スケジュール

| | 1(金) | 2(土) | 3(日) | 4(月) | 5(火) | 6(水) | 7(木) | 8(金) | 9(土) | 10(日) | 11(月) | 12(火) | 13(水) | 14(木) | 15(金) | 16(土) | 17(日) | | |
|-------|---|--------------------------------------|--|------|---|---------------------------------------|--|--|---|---|-------|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 9:00 | | 9:00~10:00 パワー ayumi ★★★★★ | 9:00~10:00 プレスフィーリング yurika ★ | | | | | | 9:00~10:00 スッキリ美脚 yurika ★★ | 9:00~10:00 ヴィンヤサフロ aya ★★★★★ | | | | | | 9:00~10:00 骨盤調整 aya ★★★★ | 9:00~10:00 リラックス yurika ★ | | |
| 10:00 | 10:00~11:00 プレスフィーリング yurika ★ | | | | 10:00~11:00 ダイエット yurika ★★★★★ | 10:00~11:00 ビギナー aya ★ | 10:00~11:00 太陽礼拝 chika ★★★★ | 10:00~11:00 スッキリ腸整 nao ★★★ | | | | 10:00~11:00 ダイエット chika ★★★★★ | 10:00~11:00 女性ホルモンUP chika ★★ | 10:00~11:00 フルムーン aya ★★★ | 10:00~11:00 スッキリ美脚 chika ★★ | | | | |
| 11:00 | | 11:00~12:00 背中美人 aya ★★★ | 11:00~12:00 美姿勢 yurika ★★★★★ | | | | | | 11:00~12:00 美姿勢 shima ★★★★★ | 11:00~12:00 リンパデトックス yurika ★ | | | | | | 11:00~12:00 ヒーリングセラピー yurika ★★ | 11:00~12:00 美BODYフィットネス aya ★★★★★ | | |
| 12:00 | 12:00~13:00 愛されクビレ yurika ★★★★ | | | | 12:00~13:00 アンチエイジング yurika ★★ | 12:00~13:00 ヴィンヤサフロ aya ★★★★ | 12:00~13:00 女性ホルモンUP chika ★★ | 12:00~13:00 プレスフィーリング nao ★ | | | | 12:00~13:00 リラックス chika ★ | 12:00~13:00 スッキリ腸整 chika ★★★ | 12:00~13:00 アンチエイジング aya ★★ | 12:00~13:00 太陽礼拝 chika ★★★★ | | | | |
| 13:00 | | 13:00~14:00 リラックス ayumi ★ | 13:00~14:00 スッキリ美脚 tomo ★★ | | | | | | 13:00~14:00 柔軟性UP yurika ★★★ | 13:00~14:00 アンチエイジング aya ★★ | | | | | | 13:00~14:00 ダイエット misaki ★★★★★ | 13:00~14:00 骨盤調整 yurika ★★★ | | |
| 14:00 | 14:00~15:00 ボディリリース aya ★★ | | | | 14:00~15:00 腰痛改善 yurika ★★ | | | 14:00~15:00 美BODYフィットネス aya ★★★★★ | | | | 14:00~15:00 ヴィンヤサフロ aya ★★★★ | | 14:00~15:00 フルムーン yurika ★★★ | | | | | |
| 15:00 | | 15:00~16:00 女性ホルモンUP nao ★★ | 15:00~16:00 フロー ayumi ★★★ | 定休日 | | | | | 15:00~16:00 愛されクビレ ayumi ★★★★ | 15:00~16:00 パワー yurika ★★★★★ | 定休日 | | | | | 15:00~16:00 背中美人 aya ★★★ | 15:00~16:00 ボディリリース aya ★★ | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | 17:00~18:00 スッキリ腸整 nao ★★★ | 17:00~18:00 ベーシック ayumi ★★ | | | | | | | 17:00~18:00 ヒーリングセラピー shima ★★ | | 17:00~18:00 骨盤調整 tomo ★★★ | | | | | | 17:00~18:00 腰痛改善 yurika ★★ | 17:00~18:00 ゼロコリ tomo ★★★★ |
| 18:00 | | | | | | 17:50~18:50 リラックス aya ★ | | 17:50~18:50 FLOW SOUND misaki ★★★ | | | | | | 17:50~18:50 腰痛改善 yurika ★★ | | 17:50~18:50 美姿勢 yurika ★★★★★ | | | |
| 19:00 | 19:00~20:00 美尻メイク aya ★★★★ | | | | | | 19:00~20:00 美姿勢 yurika ★★★★★ | | 19:00~20:00 リンパデトックス aya ★ | | | | | 19:00~20:00 ヒーリングセラピー aya ★★ | | | 19:00~20:00 ビギナー nao ★ | | |
| 20:00 | | | | | | 19:30~20:30 スッキリ腸整 aya ★★★ | | 19:30~20:30 ヒーリングセラピー misaki ★★ | | | | | | 19:30~20:30 背中美人 yurika ★★★★ | | 19:30~20:30 フルムーン ayumi ★★★ | | | |
| 21:00 | 21:00~22:00 リラックス misa ★ | | | | | | | | 21:00~22:00 コアビューティー misa ★★★★ | | | | | 21:00~22:00 ゼロコリ tomo ★★★★ | 21:00~22:00 フルムーン misaki ★★★ | 21:00~22:00 リンパデトックス yurika ★ | 21:00~22:00 美BODYフィットネス nao ★★★★★ | | |

| | 18(月) | 19(火) | 20(水) | 21(木) | 22(金) | 23(土) | 24(日) | | 25(月) | 26(火) | 27(水) | 28(木) | 29(金) | 30(土) | 31(日) |
|---|-------|--|--|---------------------------------------|--|---|---|--|--|---|---------------------------------------|--|---|--------------------------------------|---|
| Basic ホットヨガの効果を実感するための基本プログラム | | | | | | 9:00~10:00 FLOW SOUND misaki ★★★ | 9:00~10:00 美姿勢 nao ★★★★★ | | | | | | | 9:00~10:00 柔軟性UP ayumi ★★★ | 9:00~10:00 美尻メイク yurika ★★★★ |
| Conditioning 温浴効果で不調の解消を目指すプログラム | | 10:00~11:00 ボディリリース chika ★★ | 10:00~11:00 パワー aya ★★★★★ | 10:00~11:00 リラックス tomo ★ | 10:00~11:00 骨盤調整 tomo ★★★ | | | | 10:00~11:00 太陽礼拝 chika ★★★★ | 10:00~11:00 プレスフィアリング yurika ★ | 10:00~11:00 フロー tomo ★★★ | 10:00~11:00 女性ホルモンUP ayumi ★★ | | | |
| 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 | | 12:00~13:00 愛されクビレ chika ★★★★ | 12:00~13:00 プレスフィアリング aya ★ | 12:00~13:00 ダイエット tomo ★★★★★ | 12:00~13:00 ベーシック tomo ★★ | | | | 12:00~13:00 女性ホルモンUP chika ★★ | 12:00~13:00 美BODYフィットネス yurika ★★★★★ | 12:00~13:00 リラックス tomo ★ | 12:00~13:00 ヴァンヤサフロー ayumi ★★★★ | | | |
| 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 | | | 14:00~15:00 女性ホルモンUP ayumi ★★ | | 14:00~15:00 ゼロコリ aya ★★★★ | 13:00~14:00 プレスフィアリング yurika ★ | 13:00~14:00 ダイエット misaki ★★★★★ | | | 14:00~15:00 フロー ayumi ★★★ | | 14:00~15:00 柔軟性UP yurika ★★★ | | 13:00~14:00 リラックス ayumi ★ | 13:00~14:00 ベーシック aya ★★ |
| 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 | 定休日 | | | | | 15:00~16:00 ベーシック nao ★★ | 15:00~16:00 柔軟性UP yurika ★★★ | | 定休日 | | | | | 15:00~16:00 愛されクビレ aya ★★★★ | 15:00~16:00 プレスフィアリング yurika ★ |
| 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 | | | | 17:50~18:50 アンチエイジング aya ★★ | | 17:00~18:00 美尻メイク nao ★★★★ | 17:00~18:00 ビギナー misaki ★ | | | 17:50~18:50 愛されクビレ ayumi ★★★★ | | 17:50~18:50 ビギナー yurika ★ | | 17:00~18:00 リンパデトックス aya ★ | 17:00~18:00 ゼロコリ aya ★★★★ |
| 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 | | 19:30~20:30 美BODYフィットネス aya ★★★★★ | 19:00~20:00 ヴァンヤサフロー ayumi ★★★★ | 19:30~20:30 柔軟性UP yurika ★★★ | 19:00~20:00 ビギナー aya ★ | | | | | 19:30~20:30 ボディリリース ayumi ★★ | 19:00~20:00 パワー aya ★★★★★ | 19:30~20:30 アンチエイジング aya ★★ | 19:00~20:00 コアビューティー misa ★★★★ | | |
| ★マークが多くなるほど運動量が高くなります | | 21:10~22:10 ヒーリングセラピー yurika ★★ | 21:00~22:00 スツキリ美脚 yurika ★★ | 21:10~22:10 パワー aya ★★★★★ | 21:00~22:00 ヴァンヤサフロー nao ★★★★ | | | | | 21:10~22:10 骨盤調整 tomo ★★★ | 21:00~22:00 ヒーリングセラピー aya ★★ | 21:10~22:10 美尻メイク yurika ★★★★ | 21:00~22:00 パレオナストレッチ 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室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。