

9月 ホットヨガスタジオ LET's 安城店 月間スケジュール

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

Basic		19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)		26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
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 柔軟性UP aya ★★★	9:00~10:00 プレスフィーリング yurika ★	9:00~10:00 美BODYフィットネス aya ★★★★★		9:00				
Conditioning		10:00	10:00~11:00 太陽礼拝 chika ★★★★	10:00~11:00 背中美人 yurika ★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング aya ★					10:00~11:00 腰痛改善 yurika ★★	10:00~11:00 リラックス ami ★	10:00~11:00 ゼロコリ tomo ★★★★	10:00~11:00 フロー tomo ★★★★	
温浴効果で不調の解消を目指すプログラム		11:00				11:00~12:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	11:00~12:00 美姿勢 yurika ★★★★★	11:00~12:00 フロー yurika ★★★★						
Bodymake		12:00	12:00~13:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	12:00~13:00 コアピューティー rina ★★★★	12:00~13:00 フレムーン aya ★★★					12:00~13:00 背中美人 yurika ★★★	12:00~13:00 パワー ami ★★★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 tomo ★★	12:00~13:00 リラックス tomo ★	
Aroma		13:00				13:00~14:00 リンパデトックス aya ★	13:00~14:00 スッキリ腸整 nao ★★★	13:00~14:00 パワー ayumi ★★★★★						
Flow		14:00		14:00~15:00 バレリーナストレッチ rina ★★										14:00~15:00 柔軟性UP yurika ★★★
		15:00	定休日			15:00~16:00 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★	15:00~16:00 ボディリース aya ★★	15:00~16:00 スッキリ美脚 yurika ★★						14:00~15:00 柔軟性UP yurika ★★★
Beauty		16:00												
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		17:00				17:00~18:00 骨盤調整 tomo ★★★	17:00~18:00 美尻メイク aya ★★★★	17:00~18:00 リラックス tomo ★						
Music		18:00	17:50~18:50 フロー yurika ★★★	17:50~18:50 FLOW SOUND misaki ★★★						17:50~18:50 愛されクビレ akari ★★★★	17:50~18:50 ボディリース arisa ★★			
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		19:00		19:00~20:00 パワー ayumi ★★★★★						19:00~20:00 ゼロコリ makiko ★★★★	19:00~20:00 パワー nao ★★★★★			
★マークが多くなるほど運動量が高くなります		20:00	19:30~20:30 ダイエット tomo ★★★★★	19:30~20:30 ベーシック akane ★★						19:30~20:30 ビギナー akari ★	19:30~20:30 柔軟性UP yurika ★★★			
		21:00	21:10~22:10 ベーシック tomo ★★	21:00~22:00 プレスフィーリング ayumi ★	21:10~22:10 愛されクビレ chica ★★★★				21:10~22:10 骨盤調整 tomo ★★★	21:00~22:00 アンチエイジング makiko ★★	21:10~22:10 ヨガビクス arisa ★★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー nao ★★		

【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・変更是レッスン開始の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。
- 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。
- 病気や交通事故、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。