

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)
9:00			腰痛改善 shima ★★	美姿勢 yurika ★★★★★
10:00	10:00～11:00 ゼロコリ tomo ★★★★★	10:00～11:00 ビギナー yurika ★		
11:00			11:00～12:00 美尻メイク aya ★★★★★	11:00～12:00 プレスフィーリング aya ★
12:00	12:00～13:00 スッキリ美脚 tomo ★★	12:00～13:00 柔軟性UP yurika ★★★★		
13:00			13:00～14:00 骨盤調整 shima ★★★	13:00～14:00 アンチエイジング aya ★★
14:00		14:00～15:00 ヴィンヤサフロー aya ★★★★★		
15:00			15:00～16:00 女性ホルモンUP aya ★★	15:00～16:00 ヴィンヤサフロー misa ★★★★★
16:00				
17:00			17:00～18:00 スッキリ腸整 nao ★★★	17:00～18:00 バレリーナストレッチ misa ★★
18:00	17:50～18:50 背中美人 aya ★★★			
19:00		19:00～20:00 リラックス misa ★		
20:00	19:30～20:30 美BODYフィットネス yurika ★★★★★			
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 misa ★★★★★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00						9:00～10:00 フルムーン aya ★★★★	9:00～10:00 スッキリ美脚 nao ★★
10:00		10:00～11:00 ボディリリース 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 ★		
11:00						11:00～12:00 リンパデトックス aya ★	11:00～12:00 スッキリ腸整 nao ★★★★
12:00		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 愛されクビレ chika ★★★★	12:00～13:00 美姿勢 ayumi ★★★★★		
13:00						13:00～14:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	13:00～14:00 美姿勢 yurika ★★★★★
14:00			14:00～15:00 背中美人 ayumi ★★★		14:00～15:00 フルムーン yurika ★★★		
15:00	定休日					15:00～16:00 フルムーン yurika ★★★★	15:00～16:00 リラックス tomo ★
16:00							
17:00					x	17:00～18:00 ダイエット tomo ★★★★★	17:00～18:00 フロー tomo ★★★
18:00		17:50～18:50 パワー ayumi ★★★★★		17:50～18:50 フルムーン narumi ★★★			
19:00			19:00～20:00 愛されクビレ yumi ★★★★		19:00～20:00 女性ホルモンUP nao ★★		
20:00		19:30～20:30 プレスフィーリング aya ★		19:30～20:30 ヴィンヤサフロー aya ★★★★★			
21:00		21:10～22:10 フロー 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 ★★★★★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00						9:00～10:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	9:00～10:00 フロー ayumi ★★★★
10:00		10:00～11:00 美尻メイク nao ★★★★★	10:00～11:00 ボディリリース chika ★★	10:00～11:00 ヴィンヤサフロー tomo ★★★★★	10:00～11:00 背中美人 chika ★★★★		
11:00						11:00～12:00 ダイエット yurika ★★★★★	11:00～12:00 愛されクビレ aya ★★★★
12:00		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 プレスフィーリング 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	定休日					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						17:00～18:00 スッキリ美脚 nao ★★	17:00～18:00 コアビューティー misa ★★★★
18:00		17:50～18:50 プレスフィーリング aya ★		17:50～18:50 ダイエット yurika ★★★★★			
19:00			19:00～20:00 腰痛改善 ami ★★		19:00～20:00 美BODYフィットネス aya ★★★★★		
20:00		19:30～20:30 ゼロコリ tomo ★★★★★		19:30～20:30 バレリーナストレッチ rina ★★			
21:00		21:10～22:10 ベーシック 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

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
リラック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

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
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 ★★★★★
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 ★			
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 ★★★
12:00		12:00～13:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	12:00～13:00 コアビューティー rina ★★★★★	12:00～13:00 フルムーン aya ★★★			
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 ★★★★★
14:00			14:00～15:00 バレリーナストレッチ rina ★★				
15:00					15:00～16:00 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★	15:00～16:00 ボディリリース aya ★★	15:00～16:00 スッキリ美脚 yurika ★★
16:00							
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 ★
18:00		17:50～18:50 フロー yurika ★★★		17:50～18:50 FLOW SOUND misaki ★★★			
19:00			19:00～20:00 パワー ayumi ★★★★★				
20:00		19:30～20:30 ダイエット tomo ★★★★★		19:30～20:30 ベーシック akane ★★			
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 chika ★★★★★			

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
9:00					
10:00		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 ★★★
11:00					
12:00		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 ★
13:00					
14:00			14:00～15:00 柔軟性UP yurika ★★★		14:00～15:00 美姿勢 aya ★★★★★
15:00					
16:00					
17:00					
18:00		17:50～18:50 愛されクビレ akari ★★★★		17:50～18:50 ボディリリース arisa ★★	
19:00			19:00～20:00 ゼロコリ makiko ★★★★		19:00～20:00 パワー nao ★★★★★
20:00		19:30～20:30 ビギナー akari ★		19:30～20:30 柔軟性UP yurika ★★★	
21:00					
21:00		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。

●レッスンの途中退会は基本できません。

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。

●病氣や交通事情、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。