

1月 ホットヨガスタジオ LET's 安城店 月間スケジュール

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

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

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
9:00						9:00~10:00 フロー aya ★★★	9:00~10:00 ベーシック asaka ★★
10:00	10:00~11:00 ダイエット chika ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング aya ★★	10:00~11:00 プレスフィーリング chika ★	10:00~11:00 美姿勢 yurika ★★★★★			
11:00						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 yurika ★★★★★
12:00	12:00~13:00 プレスフィーリング chika ★	12:00~13:00 骨盤調整 aya ★★★	12:00~13:00 愛されクビレ chika ★★★★	12:00~13:00 ボディリリース yurika ★★			
13:00						13:00~14:00 パワー yurika ★★★★★	13:00~14:00 リラックス asaka ★
14:00		14:00~15:00 太陽礼拝 asaka ★★★★		14:00~15:00 リラックス asaka ★			
15:00	定休日				15:00~16:00 柔軟性UP ayumi ★★★★	15:00~16:00 バレリーナストレッチ misa ★★	
16:00							
17:00						17:00~18:00 スッキリ美脚 ayumi ★★	17:00~18:00 コアビューティー misa ★★★★
18:00	17:50~18:50 背中美人 yurika ★★★		17:50~18:50 ヒーリングセラピー yurika ★★				
19:00		19:00~20:00 愛されクビレ ayumi ★★★★		19:00~20:00 コアビューティー misa ★★★★			
20:00	19:30~20:30 リラックス tomo ★		19:30~20:30 スッキリ腸整 aya ★★★				
21:00	21:10~22:10 ゼロコリ tomo ★★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP ayumi ★★	21:10~22:10 ヴィンヤサフロー ayumi ★★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 misa ★★			

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
9:00						9:00~10:00 リンパデトックス aya ★	9:00~10:00 美BODYフィットネス yurika ★★★★★
10:00		10:00~11:00 背中美人 yurika ★★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 chika ★★★	10:00~11:00 太陽礼拝 asaka ★★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング chika ★		
11:00						11:00~12:00 柔軟性UP aya ★★★	11:00~12:00 プレスフィーリング yurika ★
12:00		12:00~13:00 ベーシック asaka ★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP ayumi ★★	12:00~13:00 リラックス asaka ★	12:00~13:00 ダイエット chika ★★★★★		
13:00						13:00~14:00 パワー yurika ★★★★★	13:00~14:00 腰痛改善 aya ★★
14:00			14:00~15:00 パワー nao ★★★★★			14:00~15:00 フロー ami ★★★	
15:00	定休日					15:00~16:00 ビギナー nao ★	15:00~16:00 美姿勢 nao ★★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	17:00~18:00 骨盤調整 aya ★★★
18:00		17:50~18:50 ビギナー ai ★		17:50~18:50 FLOW SOUND misaki ★★★			
19:00			19:00~20:00 プレスフィーリング yurika ★		19:00~20:00 腰痛改善 ami ★★	19:00~20:00 美尻メイク nao ★★★★★	19:00~20:00 女性ホルモンUP nao ★★
20:00		19:30~20:30 ヴィンヤサフロー tomo ★★★★		19:30~20:30 ゼロコリ tomo ★★★★★			
21:00		21:10~22:10 リラックス tomo ★	21:00~22:00 美BODYフィットネス yurika ★★★★★	21:10~22:10 スッキリ美脚 tomo ★★	21:00~22:00 美尻メイク nao ★★★★★		

	30(月)	31(火)
9:00		
10:00		10:00~11:00 美姿勢 yurika ★★★★★
11:00		
12:00		12:00~13:00 ヒーリングセラピー yurika ★★
13:00		
14:00		
15:00	定休日	
16:00		
17:00		
18:00		17:50~18:50 スッキリ腸整 aya ★★★
19:00		
20:00		19:30~20:30 美姿勢 misa ★★★★★
21:00		21:10~22:10 バレリーナストレッチ 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「◎」
 - =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。