

# 2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 アンチエイジング aya ★★	9:00~10:00 太陽礼拝 asaka ★★★★
10:00	10:00~11:00 女性ホルモンUP chika ★★	10:00~11:00 ゼロコリ tomo ★★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング chika ★		
11:00				11:00~12:00 リンパデトックス aya ★	11:00~12:00 フルムーン ami ★★★
12:00	12:00~13:00 パワー chika ★★★★★	12:00~13:00 リラックス tomo ★	12:00~13:00 ダイエット chika ★★★★★		
13:00				13:00~14:00 美姿勢 ayumi ★★★★★	13:00~14:00 プレスフィーリング ami ★
14:00	14:00~15:00 柔軟性UP aya ★★★		14:00~15:00 ベーシック asaka ★★		
15:00				15:00~16:00 スッキリ美脚 ayumi ★★	15:00~16:00 フロー k.rina ★★★
16:00					
17:00				17:00~18:00 パワー nao ★★★★★	17:00~18:00 ヒーリングセラピー k.rina ★★
18:00		17:50~18:50 アンチエイジング aya ★★			
19:00	19:00~20:00 ヴィンヤサフロ ayumi ★★★★	19:30~20:30 フロー k.rina ★★★	19:00~20:00 スッキリ美脚 nao ★★		
20:00					
21:00	21:00~22:00 プレスフィーリング ayumi ★	21:10~22:10 太陽礼拝 asaka ★★★★	21:00~22:00 コアピューティー misa ★★★★		

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
9:00						9:00~10:00 太陽礼拝 asaka ★★★★	9:00~10:00 ヒーリングセラピー aya ★★
10:00		10:00~11:00 フルムーン aya ★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング ayumi ★	10:00~11:00 ベーシック ai ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロ ayumi ★★★★		
11:00						11:00~12:00 骨盤調整 aya ★★★	11:00~12:00 ビギナー ai ★
12:00		12:00~13:00 プレスフィーリング chika ★	12:00~13:00 美尻メイク ayumi ★★★★	12:00~13:00 ビギナー ai ★	12:00~13:00 女性ホルモンUP ayumi ★★		
13:00						13:00~14:00 リラックス asaka ★	13:00~14:00 背中美人 aya ★★★
14:00			14:00~15:00 フルムーン ami ★★★		14:00~15:00 ビギナー ai ★		
15:00	定休日					15:00~16:00 美BODYフィットネス nao ★★★★★	15:00~16:00 ボディリリース ayumi ★★
16:00							
17:00		17:50~18:50 ベーシック tomo ★★		17:50~18:50 リラックス asaka ★		17:00~18:00 プレスフィーリング nao ★	17:00~18:00 美姿勢 ayumi ★★★★★
18:00							
19:00			19:00~20:00 フルムーン ami ★★★		19:00~20:00 腰痛改善 aya ★★		
20:00		19:30~20:30 ヒーリングセラピー k.rina ★★		19:30~20:30 愛されクビレ k.rina ★★★★			
21:00		21:10~22:10 美尻メイク tomo ★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー k.rina ★★	21:10~22:10 フロー k.rina ★★★	21:00~22:00 愛されクビレ k.rina ★★★★		

## 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

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)		20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)		27(月)	28(火)
9:00						9:00~10:00 アンチエイジング misaki ★★	9:00~10:00 柔軟性UP ayumi ★★★★		9:00			9:00~10:00 ゼロコリ tomo ★★★★★		9:00~10:00 骨盤調整 aya ★★★★	9:00~10:00 リラックス ai ★		9:00	
10:00		10:00~11:00 太陽礼拝 asaka ★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 aya ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 aya ★★★	10:00~11:00 リラックス asaka ★				10:00	10:00~11:00 ヒーリングセラピー aya ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロ ayumi ★★★★★		10:00~11:00 アンチエイジング chika ★★				10:00	10:00~11:00 パワー chika ★★★★★
11:00						11:00~12:00 ボディリリース aya ★★	11:00~12:00 ダイエット misaki ★★★★★		11:00			11:00~12:00 ビギナー tomo ★		11:00~12:00 リンパデトックス aya ★	11:00~12:00 ベーシック ai ★★		11:00	
12:00		12:00~13:00 リラックス asaka ★	12:00~13:00 背中美人 aya ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング aya ★★	12:00~13:00 太陽礼拝 asaka ★★★★★				12:00	12:00~13:00 愛されクビレ chika ★★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP ayumi ★★		12:00~13:00 背中美人 chika ★★★★				12:00	12:00~13:00 スッキリ美脚 chika ★★
13:00						13:00~14:00 FLOW SOUND misaki ★★★	13:00~14:00 ビギナー asaka ★		13:00			13:00~14:00 スッキリ腸整 aya ★★★		13:00~14:00 ベーシック ai ★★	13:00~14:00 スッキリ腸整 aya ★★★★		13:00	
14:00			14:00~15:00 美BODYフィットネス asaka ★★★★★		14:00~15:00 リンパデトックス aya ★				14:00		14:00~15:00 背中美人 shima ★★★★		14:00~15:00 太陽礼拝 asaka ★★★★★				14:00	
15:00	定休日					15:00~16:00 ゼロコリ tomo ★★★★★	15:00~16:00 バレリーナストレッチ misa ★★		15:00	定休日		15:00~16:00 ヒーリングセラピー ayumi ★★		15:00~16:00 フロー ai ★★★★	15:00~16:00 美尻メイク aya ★★★★★		15:00	定休日
16:00									16:00								16:00	
17:00						17:00~18:00 リラックス tomo ★	17:00~18:00 コアビューティー misa ★★★★★		17:00			17:00~18:00 パワー ayumi ★★★★★		17:00~18:00 美BODYフィットネス nao ★★★★★	17:00~18:00 ボディリリース misa ★★		17:00	
18:00		17:50~18:50 パワー ayumi ★★★★★		17:50~18:50 柔軟性UP ayumi ★★★★					18:00	17:50~18:50 リラックス ai ★							18:00	17:50~18:50 プレスフィーリング aya ★
19:00			19:00~20:00 ヒーリングセラピー ayumi ★★		19:00~20:00 美BODYフィットネス nao ★★★★★	19:00~20:00 美BODYフィットネス nao ★★★★★			19:00		19:00~20:00 フロー ai ★★★		19:00~20:00 リラックス ai ★	19:00~20:00 ヒーリングセラピー nao ★★	19:00~20:00 美姿勢 misa ★★★★★		19:00	
20:00		19:30~20:30 骨盤調整 tomo ★★★		19:30~20:30 愛されクビレ k.rina ★★★★					20:00	19:30~20:30 ダイエット tomo ★★★★★							20:00	19:30~20:30 ボディリリース misa ★★
21:00		21:10~22:10 女性ホルモンUP ayumi ★★	21:00~22:00 美尻メイク ayumi ★★★★★	21:10~22:10 フロー k.rina ★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング nao ★				21:00	21:10~22:10 スッキリ美脚 tomo ★★	21:00~22:00 腰痛改善 shima ★★		21:00~22:00 コアビューティー misa ★★★★★				21:00	21:10~22:10 美姿勢 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](http://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。