

# 10月 ホットヨガスタジオ LET's 安城店 月間スケジュール

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
9:00					9:00~10:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	9:00~10:00 リラックス yuki ★
10:00	10:00~11:00 腰痛改善 asaka ★★	10:00~11:00 太陽礼拝 asaka ★★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング rina ★	10:00~11:00 美尻メイク suzuno ★★★★		
11:00					11:00~12:00 女性ホルモンUP asaka ★★	11:00~12:00 フロー yuki ★★★
12:00	12:00~13:00 背中美人 asaka ★★★	12:00~13:00 リンパデトックス asaka ★	12:00~13:00 愛されクビレ rina ★★★★	12:00~13:00 ボディリリース suzuno ★★		
13:00					13:00~14:00 リラックス suzuno ★	13:00~14:00 アンチエイジング hana ★★
14:00		14:00~15:00 女性ホルモンUP suzuno ★★		14:00~15:00 ゼロコリ hana ★★★★		
15:00					15:00~16:00 ベーシック yuki ★★	15:00~16:00 美尻メイク ai ★★★★
16:00						
17:00					17:00~18:00 ヴァンヤサフロー yuki ★★★★	17:00~18:00 腰痛改善 hana ★★
18:00	17:45~18:45 FLOW SOUND suzuno ★★★		17:45~18:45 ボディリリース suzuno ★★			
19:00		19:00~20:00 アンチエイジング suzuno ★★		19:00~20:00 柔軟性UP ai ★★★★		
20:00	19:30~20:30 ダイエット ai ★★★★★		19:30~20:30 ビギナー hana ★			
21:00	21:10~22:10 ヒーリングセラピー suzuno ★★	21:00~22:00 フロー yuki ★★★★	21:10~22:10 背中美人 hana ★★★★	21:00~22:00 リラックス hana ★		

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
9:00						9:00~10:00 ビギナー ai ★	9:00~10:00 スッキリ腸整 hana ★★★
10:00		10:00~11:00 ヴァンヤサフロー suzuno ★★★★	10:00~11:00 リラックス asaka ★	10:00~11:00 柔軟性UP ai ★★★	10:00~11:00 アンチエイジング hana ★★		
11:00						11:00~12:00 FLOW SOUND suzuno ★★★	11:00~12:00 ヒーリングセラピー ai ★★
12:00		12:00~13:00 女性ホルモンUP suzuno ★★	12:00~13:00 フロー asaka ★★★★	12:00~13:00 ハレリーナストレッチ ai ★★	12:00~13:00 骨盤調整 hana ★★★★		
13:00						13:00~14:00 アンチエイジング ai ★★	13:00~14:00 骨盤調整 emi ★★★★
14:00			14:00~15:00 スッキリ美脚 hana ★★			14:00~15:00 リラックス suzuno ★	
15:00						15:00~16:00 ヴァンヤサフロー yuki ★★★★	15:00~16:00 スッキリ美脚 hana ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 リラックス yuki ★	17:00~18:00 コアビューティー ai ★★★★
18:00		17:45~18:45 プレスフィーリング hana ★		17:45~18:45 ゼロコリ misaki ★★★			
19:00			19:00~20:00 柔軟性UP suzuno ★★★★		19:00~20:00 リンパデトックス shima ★		
20:00			19:30~20:30 ボディリリース ai ★★	19:30~20:30 ヨガボックス asaka ★★★★★			
21:00		21:10~22:10 美BODYフィットネス hana ★★★★★	21:00~22:00 ベーシック hana ★★	21:10~22:10 女性ホルモンUP misaki ★★	21:00~22:00 太陽礼拝 suzuno ★★★★		

## 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

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
9:00						9:00~10:00 パワー emi ★★★★★	9:00~10:00 スッキリ美脚 yuki ★★
10:00		10:00~11:00 骨盤調整 asaka ★★★	10:00~11:00 ベーシック suzuno ★★	10:00~11:00 フルムーン ai ★★★	10:00~11:00 ビギナー nako ★		
11:00						11:00~12:00 アンチエイジング ai ★★	11:00~12:00 ヴィンヤサフロー yuki ★★★★★
12:00		12:00~13:00 リラックス asaka ★	12:00~13:00 フルムーン suzuno ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング ai ★★	12:00~13:00 ダイエット nako ★★★★★		
13:00						13:00~14:00 リラックス asaka ★	13:00~14:00 ベーシック hana ★★
14:00		14:00~15:00 愛されクビレ asaka ★★★★★			14:00~15:00 ヒーリングセラピー hana ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 ボディリリース ai ★★	15:00~16:00 スッキリ腸整 ai ★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ヨガピクス asaka ★★★★★	17:00~18:00 プレスフィーリング hana ★
18:00		17:45~18:45 ベーシック ai ★★		17:45~18:45 イクイフェイシャル shima ★			
19:00			19:00~20:00 リラックス yuki ★		19:00~20:00 女性ホルモンUP asaka ★★		
20:00		19:30~20:30 美姿勢 minami ★★★★★		19:30~20:30 フルムーン suzuno ★★★★			
21:00		21:10~22:10 スッキリ美脚 minami ★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー yuki ★★★★★	21:10~22:10 腰痛改善 shima ★★	21:00~22:00 フルムーン hana ★★★★		

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
9:00						9:00~10:00 イクイフェイシャル emi ★	9:00~10:00 ゼロコリ asaka ★★★★
10:00		10:00~11:00 ボディリリース asaka ★★	10:00~11:00 背中美人 asaka ★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス ai ★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー suzuno ★★★★★		
11:00						11:00~12:00 フロー emi ★★★★	11:00~12:00 女性ホルモンUP suzuno ★★
12:00		12:00~13:00 スッキリ腸整 suzuno ★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング asaka ★	12:00~13:00 美尻メイク ai ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★		
13:00						13:00~14:00 美BODYフィットネス hana ★★★★★	13:00~14:00 プレスフィーリング asaka ★
14:00			14:00~15:00 ベーシック hana ★★			14:00~15:00 ゼロコリ misaki ★★★★	
15:00	定休日					15:00~16:00 リンパデトックス asaka ★	15:00~16:00 バレリーナストレッチ misa ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ヒーリングセラピー hana ★★	17:00~18:00 美姿勢 misa ★★★★★
18:00		17:45~18:45 リラックス suzuno ★		17:45~18:45 柔軟性UP shima ★★★★			
19:00			19:00~20:00 美尻メイク hana ★★★★★		19:00~20:00 プレスフィーリング misaki ★		
20:00		19:30~20:30 アンチエイジング hana ★★		19:30~20:30 フロー yuki ★★★★			
21:00		21:10~22:10 骨盤調整 hana ★★★★	21:00~22:00 ビギナー minami ★	21:10~22:10 女性ホルモンUP shima ★★	21:00~22:00 愛されクビレ asaka ★★★★★		

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
9:00				
10:00		10:00~11:00 太陽礼拝 nako ★★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー misaki ★★	10:00~11:00 背中美人 asaka ★★★★
11:00				
12:00		12:00~13:00 スッキリ美脚 nako ★★	12:00~13:00 FLOW SOUND misaki ★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス asaka ★
13:00				
14:00			14:00~15:00 腰痛改善 ai ★★	
15:00	定休日			
16:00				
17:00				
18:00		17:45~18:45 腰痛改善 hana ★★		17:45~18:45 プレスフィーリング ai ★
19:00			19:00~20:00 リンパデトックス ai ★	
20:00		19:30~20:30 美尻メイク asaka ★★★★★		19:30~20:30 ボディリリース suzuno ★★★★
21:00		21:10~22:10 ヒーリングセラピー hana ★★	21:00~22:00 美姿勢 minami ★★★★★	21:10~22:10 スッキリ腸整 ai ★★★★

【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:<https://yoga-lets.hacomono.jp/reserve> 24時間ご利用可
- \* レッスン予約は3件まで可能です。
- \* レッスンが満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。
- レッスンに空きが出た場合、キャンセル待ち登録をした方へお知らせメールが届きますので、改めて本予約をお願いします。
- \* 所属店舗以外のレッスン予約も可能です。
- (男性の方は新瑞橋店のみご利用に限りです。)
- 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でお願いいたします。
- 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。
- 無断キャンセルされた場合、1回分の消化となりますのでご了承ください。
- \* 特にマンスリー4会員の方は1回分が自動的に消化されてしまいますので、ご注意ください。
- 無断キャンセルが1か月間に3回あった場合、その後5日間ご予約の制限がかかりますので、ご了承ください。
- 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たします。

【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、タオル、ロッカーキーのみ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。
- レッスンの途中退席は基本できません。
- 但し、気分や体調が悪くなった場合、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いたします。