

# 11月 ホットヨガスタジオ LET's 安城店 月間スケジュール

	1(金)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
9:00		9:00~10:00 骨盤調整 asaka ★★★	9:00~10:00 アンチエイジング emi ★★						9:00~10:00 ビギナー emi ★	9:00~10:00 フロー yuki ★★★★						パークヨガ 集合時間 9:30 開始時刻10:00 @乙川河川敷	9:00~10:00 イキイキフェイシャル emi ★
10:00	10:00~11:00 スッキリ美脚 nako ★★				10:00~11:00 ボディリリース suzuno ★★★	10:00~11:00 柔軟性UP ai ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP asaka ★★★	10:00~11:00 ヨガピクス asaka ★★★★★				10:00~11:00 骨盤調整 ai ★★★★	10:00~11:00 プレスフイーリング asaka ★	10:00~11:00 美尻メイク ai ★★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 asaka ★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 arisa ★★	
11:00		11:00~12:00 リラックス suzuno ★	11:00~12:00 パワー emi ★★★★★						11:00~12:00 ゼロコリ ai ★★★★	11:00~12:00 ヒーリングセラピー yuki ★★							11:00~12:00 美尻メイク emi ★★★★★
12:00	12:00~13:00 背中美人 nako ★★★★				12:00~13:00 愛されクビレ suzuno ★★★★★	12:00~13:00 ベーシック ai ★★	12:00~13:00 ゼロコリ asaka ★★★★	12:00~13:00 リラックス asaka ★				12:00~13:00 バレリーナストレッチ ai ★★	12:00~13:00 フロー asaka ★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス ai ★	12:00~13:00 フルムーン asaka ★★★★	12:00~13:00 リラククス arisa ★	
13:00		13:00~14:00 柔軟性UP suzuno ★★★★	13:00~14:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★						13:00~14:00 プレスフイーリング asaka ★	13:00~14:00 FLOW SOUND misaki ★★★★							13:00~14:00 プレスフイーリング ai ★
14:00	14:00~15:00 リンパデトックス nako ★				14:00~15:00 スッキリ腸整 suzuno ★★★★			14:00~15:00 ボディリリース ai ★★					14:00~15:00 腰痛改善 shima ★★			14:00~15:00 フルムーン arisa ★★★★	
15:00		15:00~16:00 ヴィンヤサフロー yuki ★★★★★	15:00~16:00 イキイキフェイシャル shima ★	定休日					15:00~16:00 女性ホルモンUP ai ★★	15:00~16:00 愛されクビレ asaka ★★★★★							15:00~16:00 アンチエイジング suzuno ★★
16:00																16:00~17:00 女性ホルモンUP suzuno ★★	
17:00		17:00~18:00 スッキリ美脚 yuki ★★	17:00~18:00 スッキリ腸整 suzuno ★★★★		17:30~18:30 アンチエイジング ai ★★		17:45~18:45 背中美人 ai ★★★★		17:00~18:00 美BODYフィットネス asaka ★★★★★	17:00~18:00 リンパデトックス misaki ★		17:30~18:30 愛されクビレ suzuno ★★★★★		17:45~18:45 女性ホルモンUP suzuno ★★			17:00~18:00 フルムーン ai ★★★★
18:00																	
19:00	19:00~20:00 ヴィンヤサフロー suzuno ★★★★★				19:15~20:15 骨盤調整 shima ★★★★	19:00~20:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★	19:30~20:30 ベーシック yuki ★★	19:00~20:00 ダイエット ai ★★★★★				19:15~20:15 ビギナー suzuno ★	19:00~20:00 ヴィンヤサフロー shima ★★★★★	19:30~20:30 スッキリ腸整 yuki ★★★★	19:00~20:00 ヒーリングセラピー ai ★★		
20:00																	
21:00	21:00~22:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★				21:10~22:10 リラックス shima ★	21:00~22:00 美姿勢 minami ★★★★★	21:10~22:10 フロー yuki ★★★★	21:00~22:00 プレスフイーリング minami ★				21:10~22:10 ゼロコリ minami ★★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 yuki ★★	21:10~22:10 リラックス yuki ★	21:00~22:00 ボディリリース ai ★★		

**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

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
9:00						9:00~10:00 女性ホルモンUP emi ★★	9:00~10:00 フロー yuki ★★★
10:00		10:00~11:00 ヒーリングセラピー asaka ★★	10:00~11:00 美尻メイク asaka ★★★★	10:00~11:00 リラックス asaka ★	10:00~11:00 太陽礼拝 nako ★★★★		
11:00						11:00~12:00 コアビューティー ai ★★★★	11:00~12:00 アンチエイジング yuki ★★
12:00		12:00~13:00 背中美人 ai ★★★	12:00~13:00 腰痛改善 asaka ★★	12:00~13:00 フロー asaka ★★★	12:00~13:00 スツキリ美脚 nako ★★		
13:00						13:00~14:00 プレスフィーリング ai ★	13:00~14:00 柔軟性UP ai ★★★
14:00			14:00~15:00 ボディリリース suzuno ★★		14:00~15:00 FLOW SOUND suzuno ★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 ベーシック yuki ★★	15:00~16:00 ヨガピクス asaka ★★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ヴィンヤサフロ yuki ★★★★	17:00~18:00 リンパデトックス ai ★
18:00		17:30~18:30 リンパデトックス ai ★		17:45~18:45 美尻メイク ai ★★★★			
19:00		19:15~20:15 太陽礼拝 suzuno ★★★★★	19:00~20:00 リラックス suzuno ★	19:30~20:30 ベーシック yuki ★★	19:00~20:00 美BODYフィットネス asaka ★★★★★		
20:00							
21:00		21:00~22:10 ヴィンヤサフロ minami ★★★★★	21:00~22:00 スツキリ腸整 yuki ★★★★	21:10~22:10 スツキリ腸整 yuki ★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー asaka ★★		

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
9:00						9:00~10:00 スツキリ腸整 suzuno ★★★
10:00		10:00~11:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	10:00~11:00 リラックス ai ★	10:00~11:00 骨盤調整 ai ★★★	10:00~11:00 ボディリリース suzuno ★★	
11:00						11:00~12:00 プレスフィーリング ai ★
12:00		12:00~13:00 女性ホルモンUP suzuno ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロ ai ★★★★	12:00~13:00 ベーシック ai ★★	12:00~13:00 美尻メイク suzuno ★★★★	
13:00						13:00~14:00 腰痛改善 suzuno ★★
14:00			14:00~15:00 スツキリ美脚 shima ★★		14:00~15:00 ビギナー asaka ★	
15:00	定休日					15:00~16:00 美姿勢 misa ★★★★★
16:00						
17:00						17:00~18:00 パレリーナストレッチ misa ★★
18:00		17:30~18:30 フロー asaka ★★★		17:45~18:45 ヒーリングセラピー asaka ★★		
19:00		19:15~20:15 リラックス asaka ★	19:00~20:00 ゼロコリ shima ★★★	19:30~20:30 ダイエット suzuno ★★★★★	19:00~20:00 女性ホルモンUP ai ★★	
20:00						
21:00		21:10~22:10 ヴィンヤサフロ minami ★★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング yuki ★★	21:10~22:10 リンパデトックス asaka ★	21:00~22:00 背中美人 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.hacomon.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のご利用に限ります。)
- 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-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カ月間に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問い合わせください。

【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。
- レッスンの途中退室は基本できません。
- 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。