

12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 スッキリ美脚 yuki ★★						9:00~10:00 ボディリリース yuumi ★★	9:00~10:00 柔軟性UP emi ★★★						9:00~10:00 イキイキフェイシャル emi ★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロー yuki ★★★★
10:00			10:00~11:00 アンチエイジング ai ★★	10:00~11:00 太陽礼拝 suzuno ★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス ai ★	10:00~11:00 背中美人 asaka ★★★★				10:00~11:00 愛されクビレ haru ★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング asaka ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 yuumi ★★★	10:00~11:00 リラックス asaka ★		
11:00	11:00~12:00 美姿勢 yuki ★★★★★						11:00~12:00 ヨガピクス asaka ★★★★★	11:00~12:00 リラックス emi ★						11:00~12:00 美尻メイク emi ★★★★	11:00~12:00 腰痛改善 yuki ★★
12:00			12:00~13:00 フロー ai ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★	12:00~13:00 美尻メイク ai ★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP asaka ★★				12:00~13:00 リンパデトックス haru ★	12:00~13:00 美BODYフィットネス asaka ★★★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 asaka ★★	12:00~13:00 骨盤調整 asaka ★★★★		
13:00	13:00~14:00 ブレスフィーリング asaka ★						13:00~14:00 リンパデトックス misaki ★	13:00~14:00 女性ホルモンUP asaka ★★						13:00~14:00 リラックス suzuno ★	13:00~14:00 フルムーン asaka ★★★
14:00				14:00~15:00 イキイキフェイシャル shima ★			14:00~15:00 スッキリ腸整 yuumi ★★★★				14:00~15:00 腰痛改善 haru ★★		14:00~15:00 ボディリリース yuumi ★★		
15:00	15:00~16:00 ヴィンヤサフロー ai ★★★★	定休日					15:00~16:00 ヒーリングセラピー asaka ★★	15:00~16:00 スッキリ腸整 yuumi ★★★★	定休日					15:00~16:00 フルムーン ai ★★★	15:00~16:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★
16:00															
17:00	17:00~18:00 リンパデトックス ai ★		17:30~18:30 女性ホルモンUP asaka ★★		17:45~18:45 柔軟性UP suzuno ★★★★		17:00~18:00 FLOW SOUND misaki ★★★	17:00~18:00 ビギナー yuumi ★		17:30~18:30 ボディリリース yuumi ★★		17:45~18:45 アンチエイジング suzuno ★★		17:00~18:00 ベーシック suzuno ★★	17:00~18:00 ダイエット suzuno ★★★★★
18:00															
19:00			19:15~20:15 マットピラティス asaka ★★★★	19:00~20:00 ベーシック yuki ★★	19:30~20:30 リラックス suzuno ★		19:00~20:00 コアビューティー ai ★★★★			19:15~20:15 ブレスフィーリング ai ★	19:00~20:00 骨盤調整 haru ★★★★	19:30~20:30 愛されクビレ suzuno ★★★★	19:00~20:00 バレーナストレッチ ai ★★		
20:00															
21:00			21:10~22:10 ビギナー yuumi ★	21:00~22:00 美姿勢 yuki ★★★★★	21:10~22:10 フロー yuki ★★★★	21:00~22:00 ブレスフィーリング ai ★				21:10~22:10 ゼロコリ ai ★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 minami ★★	21:10~22:10 リラックス yuki ★	21:00~22:00 パワー 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

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
9:00						9:00~10:00 腰痛改善 suzuno ★★	9:00~10:00 パワー emi ★★★★★
10:00	10:00~11:00 プレスフィーリング T.yuka ★	10:00~11:00 骨盤調整 ai ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP ai ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロ suzuno ★★★★			
11:00						11:00~12:00 背中美人 suzuno ★★★	11:00~12:00 プレスフィーリング emi ★
12:00	12:00~13:00 ヨガボックス T.yuka ★★★★★	12:00~13:00 リラックス ai ★	12:00~13:00 柔軟性UP ai ★★★	12:00~13:00 ベーシック suzuno ★★			
13:00						13:00~14:00 女性ホルモンUP shima ★★	13:00~14:00 フロー ai ★★★
14:00		14:00~15:00 スッキリ美脚 asaka ★★			14:00~15:00 ゼロコリ asaka ★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 愛されクビレ shima ★★★★	15:00~16:00 パレリーナストレッチ ai ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ビギナー yuumi ★	17:00~18:00 ボディリリース yuumi ★★
18:00	17:30~18:30 ヒーリングセラピー suzuno ★★		17:45~18:45 フロー asaka ★★★				
19:00	19:15~20:15 フルムーン suzuno ★★★	19:00~20:00 女性ホルモンUP asaka ★★		19:30~20:30 スッキリ美脚 asaka ★★	19:00~20:00 プレスフィーリング asaka ★		
20:00							
21:00	21:10~22:10 ビギナー yuumi ★	21:00~22:00 背中美人 minami ★★★★	21:10~22:10 ヴィンヤサフロ yuki ★★★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 yuumi ★★★★			

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
9:00							
10:00		10:00~11:00 FLOW SOUND suzuno ★★★	10:00~11:00 ビギナー yuumi ★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロ yuki ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★	10:00~11:00 LET's太陽礼拝 suzuno ★	
11:00							
12:00		12:00~13:00 アンチエイジング suzuno ★★	12:00~13:00 背中美人 suzuno ★★★	12:00~13:00 腰痛改善 yuki ★★	12:00~13:00 フロー suzuno ★★★	12:00~13:00 LET's太陽礼拝 asaka ★	
13:00							
14:00			14:00~15:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★		14:00~15:00 リンパデトックス ai ★	14:00~15:00 LET's太陽礼拝 suzuno ★	
15:00	定休日						年末休み
16:00							
17:00							
18:00		17:30~18:30 ゼロコリ ai ★★★		17:45~18:45 ヒーリングセラピー haru ★★			
19:00		19:15~20:15 リラックス ai ★	19:00~20:00 フロー asaka ★★★		19:30~20:30 骨盤調整 haru ★★★	19:00~20:00 美尻メイク ai ★★★★	
20:00							
21:00		21:10~22:10 美BODYフィットネス minami ★★★★★	21:00~22:00 リンパデトックス asaka ★	21:10~22:10 アンチエイジング asaka ★★	21:00~22:00 ボディリリース yuumi ★★		

	30(月)	31(火)
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00	年末休み	年末休み
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

【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。
- レッスンの途中退出は基本できません。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。