3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)
9:00		9:00～10:00 パワー emi ★★★★★	9:00～10:00 ブレスフィーリング asaka ★
10:00	10:00～11:00 スッキリ腸整 asaka ★★★		
11:00		11:00～12:00 イキイキフェイシャル emi ★	11:00～12:00 美尻メイク ai ★★★★
12:00	12:00～13:00 ヒーリングセラピー asaka ★★		
13:00		13:00～14:00 柔軟性UP ai ★★★	13:00～14:00 ベーシック suzuno ★★
14:00	14:00～15:00 美BODYフィットネス hana ★★★★★		
15:00		15:00～16:00 アンチエイジング hana ★★	15:00～16:00 腰痛改善 ai ★★
16:00			
17:00		17:00～18:00 ゼロコリ ai ★★★	17:00～18:00 ビギナー suzuno ★
18:00			
19:00	19:00～20:00 ヴィンヤサフロー nao ★★★★		
20:00			
21:00	21:00～22:00 リラックス nao ★		

	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)
9:00	定休日					9:00～10:00 リンパデトックス s.miho ★	9:00～10:00 パワー emi ★★★★★
10:00		10:00～11:00 太陽礼拝 hana ★★★★	10:00～11:00 バレリーナストレッチ ai ★★	10:00～11:00 美尻メイク asaka ★★★★	10:00～11:00 ボディリリース asaka ★★		
11:00						11:00～12:00 愛されクビレ s.miho ★★★★	11:00～12:00 女性ホルモンUP emi ★★
12:00		12:00～13:00 アンチエイジング hana ★★	12:00～13:00 骨盤調整 ai ★★★	12:00～13:00 ブレスフィーリング asaka ★	12:00～13:00 背中美人 asaka ★★★		
13:00						13:00～14:00 ボディリリース ai ★★	13:00～14:00 リラックス suzuno ★
14:00			14:00～15:00 ヒーリングセラピー asaka ★★		14:00～15:00 ビギナー suzuno ★		
15:00						15:00～16:00 スッキリ腸整 asaka ★★★	15:00～16:00 美尻メイク ai ★★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 太陽礼拝 ai ★★★★	17:00～18:00 ベーシック suzuno ★★
18:00		17:50～18:50 背中美人 asaka ★★★		17:50～18:50 女性ホルモンUP ai ★★			
19:00		19:30～20:30 リラックス nao ★	19:00～20:00 ヨガビクス asaka ★★★★★	19:30～20:30 ビギナー suzuno ★	19:00～20:00 フロー hana ★★★		
20:00							
21:00		21:10～22:10 美姿勢 nao ★★★★★	21:00～22:00 ビギナー suzuno ★	21:10～22:10 ヴィンヤサフロー ai ★★★★	21:00～22:00 ベーシック suzuno ★★		

	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
9:00	定休日					9:00～10:00 骨盤調整 emi ★★★	9:00～10:00 イキイキフェイシャル emi ★
10:00		10:00～11:00 フロー hana ★★★	10:00～11:00 美尻メイク asaka ★★★★	10:00～11:00 リンパデトックス ai ★	10:00～11:00 美姿勢 hana ★★★★★		
11:00						11:00～12:00 リラックス emi ★	11:00～12:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★
12:00		12:00～13:00 リラックス hana ★	12:00～13:00 腰痛改善 asaka ★★	12:00～13:00 コアビューティー ai ★★★★	12:00～13:00 アンチエイジング hana ★★		
13:00						13:00～14:00 フロー asaka ★★★	13:00～14:00 ブレスフィーリング ai ★
14:00			14:00～15:00 パワー nao ★★★★★		14:00～15:00 柔軟性UP ai ★★★		
15:00						15:00～16:00 愛されクビレ hana ★★★★	15:00～16:00 スッキリ美脚 asaka ★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 女性ホルモンUP asaka ★★	17:00～18:00 ゼロコリ ai ★★★
18:00		17:50～18:50 ボディリリース asaka ★★		17:50～18:50 スッキリ腸整 asaka ★★★			
19:00		19:30～20:30 パワー nao ★★★★★	19:00～20:00 ヒーリングセラピー s.miho ★★	19:30～20:30 ベーシック suzuno ★★	19:00～20:00 ブレスフィーリング nao ★		
20:00							
21:00		21:10～22:10 スッキリ美脚 nao ★★	21:00～22:00 ヴィンヤサフロー s.miho ★★★★	21:10～22:10 リラックス asaka ★	21:00～22:00 ダイエット nao ★★★★★		

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	定休日		9:00～10:00 美姿勢 minami ★★★★★			9:00～10:00 スッキリ美脚 s.miho ★★	9:00～10:00 骨盤調整 emi ★★★
10:00		10:00～11:00 ヒーリングセラピー asaka ★★		10:00～11:00 ダイエット asaka ★★★★★	10:00～11:00 腰痛改善 ai ★★		
11:00			11:00～12:00 スッキリ美脚 minami ★★			11:00～12:00 ヴィンヤサフロー s.miho ★★★★	11:00～12:00 アンチエイジング emi ★★
12:00		12:00～13:00 ビギナー suzuno ★		12:00～13:00 プレスフィーリング asaka ★	12:00～13:00 美姿勢 ai ★★★★★		
13:00			13:00～14:00 リラックス suzuno ★			13:00～14:00 ベーシック suzuno ★★	13:00～14:00 フルムーン asaka ★★★
14:00					14:00～15:00 ビギナー suzuno ★		
15:00			15:00～16:00 愛されクビレ asaka ★★★★			15:00～16:00 背中美人 asaka ★★★	15:00～16:00 コアビューティー ai ★★★★
16:00							
17:00			17:00～18:00 ベーシック suzuno ★★			17:00～18:00 リラックス suzuno ★	17:00～18:00 腰痛改善 asaka ★★
18:00		17:50～18:50 フロー suzuno ★★★		17:50～18:50 太陽礼拝 ai ★★★★			
19:00		19:30～20:30 バレリーナストレッチ ai ★★		19:30～20:30 女性ホルモンUP ai ★★	19:00～20:00 FLOW SOUND misaki ★★★		
20:00							
21:00		21:10～22:10 美尻メイク ai ★★★★		21:10～22:10 フロー suzuno ★★★	21:00～22:00 ベーシック suzuno ★★		

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
9:00	定休日					9:00～10:00 パワー emi ★★★★★	9:00～10:00 プレスフィーリング asaka ★
10:00		10:00～11:00 フルムーン misaki ★★★	10:00～11:00 ヨガビクス asaka ★★★★★	10:00～11:00 スッキリ美脚 hana ★★	10:00～11:00 柔軟性UP ai ★★★		
11:00						11:00～12:00 イキイキフェイシャル emi ★	11:00～12:00 スッキリ腸整 hana ★★★
12:00		12:00～13:00 リラックス misaki ★	12:00～13:00 腰痛改善 asaka ★★	12:00～13:00 太陽礼拝 hana ★★★★	12:00～13:00 リンパデトックス ai ★		
13:00							13:00～14:00 ヴィンヤサフロー ai ★★★★
14:00			14:00～15:00 愛されクビレ hana ★★★★		14:00～15:00 ボディリリース asaka ★★	14:00～15:00 美尻メイク ai ★★★★	
15:00							15:00～16:00 アンチエイジング hana ★★
16:00						16:00～17:00 ヒーリングセラピー asaka ★★	
17:00							17:00～18:00 ダイエット nao ★★★★★
18:00		17:50～18:50 フルムーン ai ★★★		17:50～18:50 ビギナー suzuno ★		18:00～19:00 リンパデトックス ai ★	
19:00		19:30～20:30 美姿勢 nao ★★★★★	19:00～20:00 スッキリ美脚 s.miho ★★	19:30～20:30 ヒーリングセラピー asaka ★★	19:00～20:00 美BODYフィットネス asaka ★★★★★		
20:00							
21:00		21:10～22:10 女性ホルモンUP nao ★★	21:00～22:00 ゼロコリ s.miho ★★★	21:10～22:10 美尻メイク asaka ★★★★	21:00～22:00 プレスフィーリング minami ★		

【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。
＊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。
●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。
●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。