4月　ホットヨガスタジオ LET’s　安城店　月間スケジュール

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
9:00						9:00～10:00 骨盤調整 s.miho ★★★	9:00～10:00 美尻メイク emi ★★★★
10:00		10:00～11:00 アンチエイジング asaka ★★	10:00～11:00 フロー suzuno ★★★	10:00～11:00 女性ホルモンUP emi ★★	10:00～11:00 FLOW SOUND SP misaki ♪♪♪♪		
11:00						11:00～12:00 ヴィンヤサフロー s.miho ★★★★	11:00～12:00 イキイキフェイシャル shima ★
12:00		12:00～13:00 スッキリ腸整 asaka ★★★	12:00～13:00 リラックス suzuno ★	12:00～13:00 パワー emi ★★★★★	12:00～13:00 ヒーリングセラピー misaki ★★		
13:00						13:00～14:00 リラックス hana ★	13:00～14:00 ダイエット asaka ★★★★★
14:00			14:00～15:00 美尻メイク asaka ★★★★		14:00～15:00 スッキリ腸整 asaka ★★★		
15:00						15:00～16:00 バレリーナストレッチ ai ★★	15:00～16:00 陰陽ヨガver.2 shima ♪♪♪
16:00							
17:00						17:00～18:00 柔軟性UP ai ★★★	17:00～18:00 アンチエイジング asaka ★★
18:00		17:45～18:45 フロー suzuno ★★★		17:45～18:45 腰痛改善 asaka ★★			
19:00		19:30～20:30 リラックス suzuno ★	19:00～20:00 柔軟性UP ai ★★★	19:30～20:30 ビギナー suzuno ★	19:00～20:00 美BODYフィットネス hana ★★★★★		
20:00							
21:00		21:10～22:10 女性ホルモンUP ai ★★	21:00～22:00 ヴィンヤサフロー minami ★★★★	21:10～22:10 背中美人 asaka ★★★	21:00～22:00 アンチエイジング asaka ★★		

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
9:00	定休日					9:00～10:00 パワー emi ★★★★★	9:00～10:00 スッキリ美脚 asaka ★★
10:00		10:00～11:00 愛されクビレ hana ★★★★	10:00～11:00 ブレスフィーリング asaka ★	10:00～11:00 フロー suzuno ★★★	10:00～11:00 スッキリ美脚 nako ★★		
11:00						11:00～12:00 イキイキフェイシャル emi ★	11:00～12:00 コアビューティー ai ★★★★
12:00		12:00～13:00 バランスヨガ hana ♪♪	12:00～13:00 美BODYフィットネス asaka ★★★★★	12:00～13:00 ベーシック suzuno ★★	12:00～13:00 背中美人 nako ★★★		
13:00						13:00～14:00 美姿勢 hana ★★★★★	13:00～14:00 ビギナー suzuno ★
14:00			14:00～15:00 ベーシック suzuno ★★		14:00～15:00 ブレスフィーリング asaka ★		
15:00						15:00～16:00 背中美人 asaka ★★★	15:00～16:00 女性ホルモンUP asaka ★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 腰痛改善 hana ★★	17:00～18:00 フロー suzuno ★★★
18:00		17:45～18:45 リラックス suzuno ★		17:45～18:45 背中美人 minami ★★★			
19:00			19:00～20:00 ヴィンヤサフロー s.miho ★★★★		19:00～20:00 アロマリンパリリース ai ♪		
20:00		19:30～20:30 美姿勢 ai ★★★★★		19:30～20:30 ボディリリース minamai ★★			
21:00		21:10～22:10 ベーシック suzuno ★★	21:00～22:00 ヒーリングセラピー s.miho ★★	21:10～22:10 ヨガビクス SP asaka ♪♪♪♪♪	21:00～22:00 美尻メイク asaka ★★★★		

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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
9:00	定休日					9:00～10:00 イキイキフェイシャル emi ★	9:00～10:00 太陽礼拝 hana ★★★★
10:00		10:00～11:00 プレスフィーリング asaka ★	10:00～11:00 美BODYフィットネス hana ★★★★★	10:00～11:00 女性ホルモンUP aya ★★	10:00～11:00 柔軟性UP aya ★★★		
11:00						11:00～12:00 パワー emi ★★★★★	11:00～12:00 リラックス suzuno ★
12:00		12:00～13:00 骨盤調整 aya ★★★	12:00～13:00 スッキリ美脚 hana ★★	12:00～13:00 ヴィンヤサフロー aya ★★★★	12:00～13:00 アンチエイジング aya ★★		
13:00						13:00～14:00 リラックス suzuno ★	13:00～14:00 バランスヨガ hana ♪♪
14:00			14:00～15:00 ゼロコリ asaka ★★★		14:00～15:00 ビギナー suzuno ★		
15:00						15:00～16:00 骨盤調整 aya ★★★	15:00～16:00 愛されクビレ asaka ★★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 ボディリリース suzuno ★★	17:00～18:00 ビギナー suzuno ★
18:00		17:45～18:45 アロマリンパリリース ai ♪		17:45～18:45 スッキリ腸整 asaka ★★★			
19:00		19:30～20:30 コアビューティー ai ★★★★	19:00～20:00 リンパデトックス shima ★	19:30～20:30 美姿勢 hana ★★★★★	19:00～20:00 ヒーリングセラピー asaka ★★		
20:00							
21:00		21:10～22:10 ボディリリース suzuno ★★	21:00～22:00 陰陽ヨガver.2 shima ♪♪♪	21:10～22:10 スッキリ美脚 asaka ★★	21:00～22:00 愛されクビレ suzuno ★★★★		

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00	定休日					9:00～10:00 ダイエット s.miho ★★★★★	9:00～10:00 スッキリ腸整 asaka ★★★
10:00		10:00～11:00 ヴィンヤサフロー aya ★★★★	10:00～11:00 女性ホルモンUP asaka ★★	10:00～11:00 フルムーン ai ★★★	10:00～11:00 腰痛改善 aya ★★		
11:00						11:00～12:00 リンパデトックス s.miho ★	11:00～12:00 美姿勢 hana ★★★★★
12:00		12:00～13:00 プレスフィーリング aya ★	12:00～13:00 フルムーン asaka ★★★	12:00～13:00 バレリーナストレッチ ai ★★	12:00～13:00 美尻メイク aya ★★★★		
13:00							
14:00			14:00～15:00 太陽礼拝 ai ★★★★		14:00～15:00 ボディリリース suzuno ★★	14:00～15:00 フロー suzuno ★★★	14:00～15:00 ベーシック suzuno ★★
15:00							
16:00						16:00～17:00 ヨガビクス SP asaka ♪♪♪♪♪	16:00～17:00 リラックス hana ★
17:00							
18:00		17:45～18:45 フルムーン hana ★★★		17:45～18:45 リラックス hana ★		18:00～19:00 ベーシック suzuno ★★	18:00～19:00 愛されクビレ suzuno ★★★★
19:00			19:00～20:00 フルムーン hana ★★★		19:00～20:00 ダイエット asaka ★★★★★		
20:00		19:30～20:30 パワー ai ★★★★★		19:30～20:30 腰痛改善 hana ★★			
21:00		21:10～22:10 スッキリ美脚 hana ★★	21:00～22:00 リンパデトックス s.miho ★	21:10～22:10 FLOW SOUND SP misaki ♪♪♪♪	21:00～22:00 ベーシック suzuno ★★		

	29(月)	30(火)
9:00	定休日	
10:00		10:00～11:00 スッキリ美脚 aya ★★
11:00		
12:00		12:00～13:00 スッキリ腸整 aya ★★★
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		17:45～18:45 ヒーリングセラピー asaka ★★
19:00		
20:00		19:30～20:30 ゼロコリ hana ★★★
21:00		21:10～22:10 ビギナー suzuno ★

【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
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。