

7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 太陽礼拝 aya ★★★★★	9:00~10:00 イキキフェイスナル emi ★
10:00		10:00~11:00 スッキリ美脚 aya ★★	10:00~11:00 愛されクビレ suzuno ★★★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング asaka ★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー aya ★★★★★		
11:00						11:00~12:00 アンチエイジング hana ★★	11:00~12:00 骨盤調整 emi ★★★
12:00	12:00~13:00 パワー aya ★★★★★	12:00~13:00 リラックス suzuno ★	12:00~13:00 ゼロコロ asaka ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー aya ★★			
13:00						13:00~14:00 愛されクビレ suzuno ★★★★★	13:00~14:00 ボディリリース suzuno ★★
14:00		14:00~15:00 腰痛改善 ai ★★			14:00~15:00 ビギナー hana ★		
15:00						15:00~16:00 骨盤調整 hana ★★★	15:00~16:00 ヨガピクス asaka ★★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 リラックス suzuno ★	17:00~18:00 フロー suzuno ★★★
18:00	17:45~18:45 ヒーリングセラピー asaka ★★		17:45~18:45 美姿勢 ai ★★★★★				
19:00		19:00~20:00 コアビューティ ai ★★★★★			19:00~20:00 リンパデトックス asaka ★		
20:00	19:30~20:30 柔軟性UP suzuno ★★★		19:30~20:30 スッキリ美脚 hana ★★				
21:00	21:10~22:10 ボディリリース asaka ★★	21:00~22:00 ビギナー minami ★	21:10~22:10 フロー hana ★★★	21:00~22:00 美BODYフィットネス asaka ★★★★★			

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
9:00						9:00~10:00 リンパデトックス aya ★	9:00~10:00 パワー arisa ★★★★★
10:00			10:00~11:00 腰痛改善 aya ★★	10:00~11:00 ダイエット ai ★★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP suzuno ★★		
11:00						11:00~12:00 スッキリ腸整 ai ★★★	11:00~12:00 スッキリ美脚 arisa ★★
12:00			12:00~13:00 パワー aya ★★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス ai ★	12:00~13:00 フロー suzuno ★★★		
13:00						13:00~14:00 ビギナー suzuno ★	13:00~14:00 背中美人 asaka ★★★
14:00			14:00~15:00 リラックス suzuno ★		14:00~15:00 アンチエイジング hana ★★		
15:00	定休日	休業 (社員研修)				15:00~16:00 バレイーナストレッチ ai ★★	15:00~16:00 プレスフィーリング ai ★
16:00							
17:00						17:00~18:00 美尻メイク arisa ★★★★★	17:00~18:00 女性ホルモンUP asaka ★★
18:00				17:45~18:45 ベーシック hana ★★			
19:00			19:00~20:00 ヒーリングセラピー asaka ★★		19:00~20:00 愛されクビレ hana ★★★★★		
20:00				19:30~20:30 FLOW SOUND misaki ★★★			
21:00			21:00~22:00 美尻メイク suzuno ★★★★★	21:10~22:10 リラックス hana ★	21:00~22:00 ボディリリース minami ★★		

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						9:00~10:00 フルムーン aya ★★★	9:00~10:00 女性ホルモンUP suzuno ★★
10:00	10:00~11:00 アンチエイジング asaka ★★	10:00~11:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス aya ★	10:00~11:00 美姿勢 aya ★★★★★			
11:00						11:00~12:00 ビギナー asaka ★	11:00~12:00 フルムーン ai ★★★
12:00	12:00~13:00 柔軟性UP aya ★★★	12:00~13:00 リラックス suzuno ★	12:00~13:00 ヴァンヤサフロ aya ★★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 aya ★★			
13:00						13:00~14:00 美尻メイク emi ★★★★	13:00~14:00 ヒーリングセラピー asaka ★★
14:00		14:00~15:00 アンチエイジング hana ★★		14:00~15:00 スッキリ腸整 ai ★★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 プレスフィーリング aya ★	15:00~16:00 愛されクビレ suzuno ★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 腰痛改善 asaka ★★	17:00~18:00 フルムーン asaka ★★★
18:00	17:45~18:45 背中美人 hana ★★★		17:45~18:45 ゼロコリ hana ★★★				
19:00		19:00~20:00 ベーシック asaka ★★		19:00~20:00 ヨガピクス asaka ★★★★★	19:00~20:00 ボディリリース ai ★★		
20:00	19:30~20:30 プレスフィーリング minami ★						
21:00	21:10~22:10 美姿勢 minami ★★★★★	21:00~22:00 骨盤調整 hana ★★★	21:10~22:10 リラックス hana ★	21:00~22:00 太陽礼拝 minami ★★★★★			

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00						9:00~10:00 ベーシック suzuno ★★	9:00~10:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★
10:00		10:00~11:00 フルムーン hana ★★★	10:00~11:00 リンパデトックス aya ★	10:00~11:00 ヴァンヤサフロ ai ★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 aya ★★		
11:00						11:00~12:00 美尻メイク aya ★★★★	11:00~12:00 ヒーリングセラピー hana ★★
12:00		12:00~13:00 リラックス hana ★	12:00~13:00 ダイエット aya ★★★★★	12:00~13:00 バレリーナストレッチ ai ★★	12:00~13:00 ヴァンヤサフロ aya ★★★★		
13:00							
14:00		14:00~15:00 ボディリリース suzuno ★★			14:00~15:00 腰痛改善 ai ★★	14:00~15:00 プレスフィーリング asaka ★	14:00~15:00 骨盤調整 asaka ★★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 女性ホルモンUP suzuno ★★	16:00~17:00 リンパデトックス nako ★
17:00							
18:00		17:45~18:45 ベーシック ai ★★		17:45~18:45 リラックス hana ★		18:00~19:00 コアビューティー ai ★★★★	18:00~19:00 背中美人 nako ★★★
19:00			19:00~20:00 美尻メイク hana ★★★★		19:00~20:00 ゼロコリ ai ★★★		
20:00		19:30~20:30 柔軟性UP suzuno ★★★		19:30~20:30 アンチエイジング asaka ★★			
21:00		21:10~22:10 美姿勢 ai ★★★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP suzuno ★★	21:10~22:10 太陽礼拝 hana ★★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング minami ★		

	29(月)	30(火)	31(水)
9:00			
10:00		10:00~11:00 アンチエイジング aya ★★	10:00~11:00 美BODYフィットネス hana ★★★★★
11:00			
12:00		12:00~13:00 パワー aya ★★★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 hana ★★
13:00			
14:00			14:00~15:00 スッキリ腸整 asaka ★★★
15:00	定休日		
16:00			
17:00			
18:00		17:45~18:45 女性ホルモンUP suzuno ★★	
19:00			19:00~20:00 ビギナー ai ★
20:00		19:30~20:30 美尻メイク asaka ★★★★	
21:00		21:10~22:10 リラックス suzuno ★	21:00~22:00 ヴァンヤサフロ 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をお願い致します。

【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。
- レッスンの途中退席は基本できません。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。