

8月 ホットヨガスタジオ LET's 安城店 月間スケジュール

	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
9:00			9:00~10:00 背中美人 emi ★★★	9:00~10:00 ベーシック asaka ★★
10:00	10:00~11:00 骨盤調整 hana ★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング misaki ★		
11:00			11:00~12:00 ヒーリングセラピー asaka ★★	11:00~12:00 FLOW SOUND suzuno ★★★
12:00	12:00~13:00 リラックス hana ★	12:00~13:00 スツキリ腸整 misaki ★★★		
13:00			13:00~14:00 ヴィンヤサフロー ai ★★★★★	
14:00		14:00~15:00 アンチエイジング hana ★★		
15:00			15:00~16:00 リンパデトックス asaka ★	15:00~16:00 太陽礼拝 asaka ★★★★★
16:00				
17:00			17:00~18:00 スツキリ美脚 ai ★★	17:00~18:00 リラックス suzuno ★
18:00	17:45~18:45 ビギナー suzuno ★			
19:00		19:00~20:00 美尻メイク asaka ★★★★★		
20:00	19:30~20:30 バレリーナストレッチ ai ★★			
21:00	21:10~22:10 愛されクビレ suzuno ★★★★★	21:00~22:00 ベーシック hana ★★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00						9:00~10:00 イキイキフェイシャル emi ★	9:00~10:00 柔軟性UP emi ★★★★
10:00		10:00~11:00 フロー suzuno ★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 asaka ★★	10:00~11:00 プレスフィーリング ai ★	10:00~11:00 骨盤調整 misaki ★★★★		
11:00						11:00~12:00 パワー emi ★★★★★	11:00~12:00 アンチエイジング asaka ★★
12:00		12:00~13:00 ベーシック suzuno ★★	12:00~13:00 美尻メイク asaka ★★★★★	12:00~13:00 ゼロコリ ai ★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP misaki ★★		
13:00						13:00~14:00 スツキリ美脚 ai ★★	13:00~14:00 リラックス hana ★
14:00			14:00~15:00 ヒーリングセラピー shima ★★		14:00~15:00 ビギナー hana ★		
15:00	定休日					15:00~16:00 愛されクビレ hana ★★★★★	15:00~16:00 ボディリリース asaka ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ヒーリングセラピー ai ★★	17:00~18:00 美BODYフィットネス hana ★★★★★
18:00		17:45~18:45 背中美人 nako ★★★★		17:45~18:45 ボディリリース asaka ★★			
19:00			19:00~20:00 スツキリ美脚 misaki ★★		19:00~20:00 リラックス hana ★		
20:00		19:30~20:30 リンパデトックス nako ★		19:30~20:30 ヴィンヤサフロー suzuno ★★★★★			
21:00		21:10~22:10 女性ホルモンUP ai ★★	21:00~22:00 太陽礼拝 shima ★★★★★	21:10~22:10 腰痛改善 asaka ★★	21:00~22:00 ヨガピクス asaka ★★★★★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00							
10:00		10:00~11:00 ボディリリース emi ★★	10:00~11:00 愛されクビレ asaka ★★★★★	10:00~11:00 ベーシック suzuno ★★			
11:00							
12:00		12:00~13:00 柔軟性UP emi ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング asaka ★★	12:00~13:00 フロー suzuno ★★★★			
13:00							
14:00			14:00~15:00 ゼロコリ hana ★★★★				
15:00	定休日				お盆休み	お盆休み	お盆休み
16:00							
17:00							
18:00		17:45~18:45 女性ホルモンUP asaka ★★		17:45~18:45 ビギナー hana ★			
19:00			19:00~20:00 美姿勢 shima ★★★★★				
20:00		19:30~20:30 プレスフィーリング ai ★		19:30~20:30 ヒーリングセラピー asaka ★★			
21:00		21:10~22:10 コアビューティー ai ★★★★★	21:00~22:00 リンパデトックス shima ★	21:10~22:10 美尻メイク hana ★★★★★			

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

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
9:00						9:00~10:00 柔軟性UP emi ★★★	9:00~10:00 プレスフィリング emi ★
10:00		10:00~11:00 フルムーン hana ★★★	10:00~11:00 アンチエイジング asaka ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー suzuno ★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス nako ★		
11:00						11:00~12:00 美尻メイク ai ★★★★	11:00~12:00 腰痛改善 asaka ★★
12:00		12:00~13:00 ヒーリングセラピー hana ★★	12:00~13:00 愛されクビレ 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 リラックス suzuno ★	13:00~14:00 ヴィンヤサフロー shima ★★★★
14:00			14:00~15:00 リラックス suzuno ★		14:00~15:00 女性ホルモンUP asaka ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 ハレリーナストレッチ ai ★★	15:00~16:00 ヨガピクス asaka ★★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 フロー suzuno ★★★	17:00~18:00 イキイキフェイシャル shima ★
18:00		17:45~18:45 女性ホルモンUP ai ★★		17:45~18:45 プレスフィリング misaki ★			
19:00			19:00~20:00 フルムーン suzuno ★★★★		19:00~20:00 ダイエット shima ★★★★★		
20:00		19:30~20:30 ビギナー suzuno ★		19:30~20:30 腰痛改善 asaka ★★			
21:00		21:10~22:10 フルムーン ai ★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 hana ★★	21:10~22:10 FLOW SOUND misaki ★★★★	21:00~22:00 リラックス asaka ★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00						9:00~10:00 女性ホルモンUP emi ★★
10:00		10:00~11:00 リンパデトックス asaka ★	10:00~11:00 太陽礼拝 hana ★★★★	10:00~11:00 ビギナー suzuno ★	10:00~11:00 コアビューティー rina ★★★★	
11:00						11:00~12:00 スッキリ腸整 hana ★★★
12:00		12:00~13:00 背中美人 asaka ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング hana ★★	12:00~13:00 柔軟性UP suzuno ★★★	12:00~13:00 プレスフィリング rina ★	
13:00						
14:00			14:00~15:00 ヴィンヤサフロー suzuno ★★★★		14:00~15:00 スッキリ美脚 ai ★★	14:00~15:00 プレスフィリング ai ★
15:00	定休日					
16:00						16:00~17:00 腰痛改善 hana ★★
17:00						
18:00		17:45~18:45 ヒーリングセラピー hana ★★		17:45~18:45 美尻メイク ai ★★★★		18:00~19:00 美姿勢 ai ★★★★★
19:00			19:00~20:00 リラックス suzuno ★		19:00~20:00 アンチエイジング suzuno ★★	
20:00		19:30~20:30 愛されクビレ hana ★★★★		19:30~20:30 ボディリリース hana ★★		
21:00		21:10~22:10 ベーシック minami ★★	21:00~22:00 ゼロコリ asaka ★★★★	21:10~22:10 リンパデトックス ai ★	21:00~22:00 フロー 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: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時間前を過ぎたご連絡は「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。
 ●レッスンの途中退室は基本できません。
 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。