

10月 ホットヨガスタジオ LET's 安城店 月間スケジュール

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
9:00				9:00~10:00 フェイシャルヨガ emi ★	9:00~10:00 フルムーン suzuno ★★★★
10:00	10:00~11:00 ボディリリース asaka ★★	10:00~11:00 骨盤調整 yuumi ★★★★	10:00~11:00 ビギナー asaka ★		
11:00				11:00~12:00 背中美人 emi ★★★★	11:00~12:00 リラックス suzuno ★
12:00	12:00~13:00 パワー emi ★★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP yuumi ★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 asaka ★★★★		
13:00				13:00~14:00 ボディリリース suzuno ★★	13:00~14:00 ゼロコリ rena ★★★★
14:00	14:00~15:00 プレスフィーリング emi ★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 愛されクビレ rena ★★★★★		
15:00				15:00~16:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★★	15:00~16:00 アンチエイジング rena ★★
16:00					
17:00				17:00~18:00 腰痛改善 yuumi ★★	17:00~18:00 美尻メイク yuumi ★★★★★
18:00		17:30~18:30 背中美人 rena ★★★★			
19:00	19:00~20:00 フロー haru ★★★★		19:00~20:00 美BODYフィットネス yurika ★★★★★		
20:00		19:15~20:15 リラックス rena ★			
21:00	21:00~22:00 ベーシック haru ★★	21:10~22:10 ヴァンヤサフロー suzuno ★★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング yurika ★		

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
9:00						9:00~10:00 マットピラティス asaka ★★★★★	9:00~10:00 ボディリリース yurika ★★
10:00		10:00~11:00 フルムーン haru ★★★★	10:00~11:00 美尻メイク yurika ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング suzuno ★★	10:00~11:00 ヴァンヤサフロー yuumi ★★★★★		
11:00						11:00~12:00 リンパデトックス asaka ★	11:00~12:00 骨盤調整 asaka ★★★★
12:00		12:00~13:00 腰痛改善 haru ★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	12:00~13:00 太陽礼拝 suzuno ★★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング yuumi ★		
13:00						13:00~14:00 フロー rena ★★★★	13:00~14:00 リラックス emi ★
14:00		14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 ボディリリース asaka ★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 背中美人 suzuno ★★★★		
15:00						15:00~16:00 ヒーリングセラピー rena ★★	15:00~16:00 愛されクビレ yurika ★★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 スッキリ腸整 yuumi ★★★★	17:00~18:00 ベーシック asaka ★★
18:00		17:30~18:30 ビギナー rena ★			17:30~18:30 ゼロコリ yuumi ★★★★		
19:00			19:00~20:00 フルムーン asaka ★★★★			19:00~20:00 パワー rena ★★★★★	
20:00		19:15~20:15 ダイエット rena ★★★★★		19:15~20:15 スッキリ美脚 ai ★★			
21:00		21:10~22:10 女性ホルモンUP asaka ★★	21:00~22:00 リラックス minami ★	21:10~22:10 コアビューティー ai ★★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング suzuno ★★		

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

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
9:00						9:00~10:00 ベーシック haru ★★	9:00~10:00 愛されクビレ suzuno ★★★★
10:00		10:00~11:00 女性ホルモンUP asaka ★★	10:00~11:00 ゼロコリ suzuno ★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス ai ★	10:00~11:00 FLOW SOUND haru ★★★★		
11:00						11:00~12:00 ヴァンヤサフロ haru ★★★★	11:00~12:00 プレスフィーリング haru ★
12:00		12:00~13:00 スッキリ腸整 asaka ★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 suzuno ★★	12:00~13:00 美ハレフィット ai ★★★★	12:00~13:00 ビギナー haru ★		
13:00						13:00~14:00 リラックス emi ★	13:00~14:00 背中美人 haru ★★★
14:00		14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 ヴァンヤサフロ emi ★★★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 アンチエイジング suzuno ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 柔軟性UP emi ★★★★	15:00~16:00 ボディリリース suzuno ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 女性ホルモンUP yuumi ★★	17:00~18:00 ヨガボックス asaka ★★★★★
18:00		17:30~18:30 腰痛改善 yuumi ★★		17:30~18:30 パワー rena ★★★★★			
19:00		19:15~20:15 プレスフィーリング yuumi ★	19:00~20:00 背中美人 yurika ★★★	19:15~20:15 ボディリリース asaka ★★	19:00~20:00 マットピラティス asaka ★★★★	19:00~20:00 フロー yuumi ★★★	
20:00						19:15~20:15 ゼロコリ yuumi ★★★★	
21:00		21:10~22:10 太陽礼拝 haru ★★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP yurika ★★	21:10~22:10 スッキリ腸整 asaka ★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー asaka ★★		

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
9:00						9:00~10:00 スッキリ腸整 ai ★★★★	9:00~10:00 リラックス minami ★
10:00		10:00~11:00 ヴァンヤサフロ emi ★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング asaka ★★	10:00~11:00 背中美人 yuumi ★★★	10:00~11:00 リンパデトックス haru ★		
11:00						11:00~12:00 女性ホルモンUP suzuno ★★	11:00~12:00 美姿勢 minami ★★★★★
12:00		12:00~13:00 フェイシャルヨガ emi ★	12:00~13:00 フロー yurika ★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 yuumi ★★	12:00~13:00 ダイエット haru ★★★★★		
13:00						13:00~14:00 バレイナストレッチ ai ★★	13:00~14:00 スッキリ美脚 rena ★★
14:00		14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 ビギナー yurika ★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 骨盤調整 suzuno ★★★★	15:00~16:00 フロー rena ★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 太陽礼拝 yuumi ★★★★★	17:00~18:00 リンパデトックス yuumi ★
18:00		17:30~18:30 リンパデトックス yuumi ★		17:30~18:30 リラックス rena ★			
19:00			19:00~20:00 女性ホルモンUP yuumi ★★		19:00~20:00 ベーシック yuumi ★★	19:00~20:00 プレスフィーリング yuumi ★	
20:00		19:15~20:15 ゼロコリ yuumi ★★★★		19:15~20:15 愛されクビレ asaka ★★★★			
21:00		21:10~22:10 ヒーリングセラピー yurika ★★	21:00~22:00 美尻メイク yuumi ★★★★	21:10~22:10 ボディリリース asaka ★★	21:00~22:00 柔軟性UP suzuno ★★★★		

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
9:00					
10:00		10:00~11:00 アンチエイジング rena ★★	10:00~11:00 美尻メイク asaka ★★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング yurika ★	10:00~11:00 柔軟性UP yuumi ★★★★
11:00					
12:00		12:00~13:00 骨盤調整 rena ★★★★	12:00~13:00 リラックス asaka ★	12:00~13:00 背中美人 yurika ★★★	12:00~13:00 ヴァンヤサフロ suzuno ★★★★
13:00					
14:00		14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 フロー emi ★★★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 リンパデトックス yurika ★
15:00	定休日				
16:00					
17:00		17:30~18:30 ベーシック asaka ★★		17:30~18:30 柔軟性UP suzuno ★★★	
18:00					
19:00			19:00~20:00 美姿勢 haru ★★★★★		19:00~20:00 太陽礼拝 yuumi ★★★★★
20:00		19:15~20:15 リラックス yasuha ★		19:15~20:15 ヒーリングセラピー asaka ★★	
21:00		21:10~22:10 愛されクビレ yasuha ★★★★	21:00~22:00 フェイシャルヨガ haru ★	21:10~22:10 ヨガボックス asaka ★★★★★	21:00~22:00 腰痛改善 yuumi ★★

【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お願いいたします。

【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。
- レッスンの途中退室は基本できません。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。