

11月 ホットヨガスタジオ LET's 安城店 月間スケジュール

	1(土)	2(日)
9:00	9:00～10:00 女性ホルモンUP emi ★★	9:00～10:00 骨盤調整 suzuno ★★★
10:00		
11:00	11:00～12:00 スッキリ腸整 asaka ★★★	11:00～12:00 ボディリリース asaka ★★
12:00		
13:00	13:00～14:00 スッキリ美脚 asaka ★★	13:00～14:00 リラックス suzuno ★
14:00		
15:00	15:00～16:00 プレスフィーリング yuumi ★	15:00～16:00 太陽礼拝 asaka ★★★★
16:00		
17:00	17:00～18:00 美尻メイク yuumi ★★★★	17:00～18:00 アンチエイジング yuumi ★★
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
9:00						9:00～10:00 フロー yurika ★★★	9:00～10:00 プレスフィーリング emi ★
10:00		10:00～11:00 フルムーン suzuno ★★★	10:00～11:00 ベーシック yuumi ★★	10:00～11:00 ダイエット suzuno ★★★★★	10:00～11:00 リンパデトックス yuumi ★		
11:00						11:00～12:00 ヒーリングセラピー asaka ★★	11:00～12:00 ゼロコリ suzuno ★★★
12:00		12:00～13:00 腰痛改善 suzuno ★★	12:00～13:00 フロー yuumi ★★★	12:00～13:00 リラックス suzuno ★	12:00～13:00 ボディリリース yuumi ★★		
13:00						13:00～14:00 リンパデトックス yurika ★	13:00～14:00 アンチエイジング minami ★★
14:00		14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 プレスフィーリング yuumi ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 背中美人 yuumi ★★★		
15:00	定休日					15:00～16:00 マットピラティス asaka ★★★★	15:00～16:00 ビギナー suzuno ★
16:00							
17:00						17:00～18:00 腰痛改善 yuumi ★★	17:00～18:00 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★
18:00		17:30～18:30 フェイシャルヨガ emi ★		17:30～18:30 フルムーン yurika ★★★			
19:00			19:00～20:00 スッキリ美脚 yurika ★★		19:00～20:00 プレスフィーリング asaka ★		
20:00		19:15～20:15 ヨガピクス asaka ★★★★★		19:15～20:15 女性ホルモンUP yuumi ★★			
21:00		21:10～22:10 ヒーリングセラピー asaka ★★	21:00～22:00 フルムーン yurika ★★★	21:10～22:10 ビギナー yurika ★	21:00～22:00 愛されクビレ asaka ★★★★		

	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
9:00						9:00～10:00 リンパデトックス yurika ★	9:00～10:00 背中美人 emi ★★★
10:00		10:00～11:00 ヒーリングセラピー asaka ★★	10:00～11:00 FLOW SOUND haru ★★★★	10:00～11:00 リラックス yuumi ★	10:00～11:00 ゼロコリ yuumi ★★★★		
11:00						11:00～12:00 パワー emi ★★★★★	11:00～12:00 フェイシャルヨガ haru ★
12:00		12:00～13:00 美尻メイク asaka ★★★★	12:00～13:00 リンパデトックス asaka ★	12:00～13:00 骨盤調整 yuumi ★★★	12:00～13:00 女性ホルモンUP yurika ★★		
13:00						13:00～14:00 柔軟性UP yurika ★★★	13:00～14:00 ヒーリングセラピー yurika ★★
14:00		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 haru ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 ビギナー yurika ★		
15:00	定休日					15:00～16:00 ボディリリース suzuno ★★	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 yuumi ★★
18:00		17:30～18:30 アンチエイジング yuumi ★★		17:30～18:30 コアビューティ ai ★★★★★			
19:00			19:00～20:00 柔軟性UP suzuno ★★★		19:00～20:00 フロー asaka ★★★	19:00～20:00 リラックス yuumi ★	
20:00		19:15～20:15 リンパデトックス yuumi ★		19:15～20:15 ヒーリングセラピー T.yuka ★★			
21:00		21:10～22:10 美BODYフィットネス minami ★★★★★	21:00～22:00 リラックス suzuno ★	21:10～22:10 背中美人 T.yuka ★★★★	21:00～22:00 腰痛改善 asaka ★★		

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)		24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
Basic	9:00					9:00～10:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★	パークヨガ 集合時間 9:30～9:50 開始時刻10:00 @乙川河川敷		9:00					9:00～10:00 ベーシック asaka ★★	9:00～10:00 ヨガピクス asaka ★★★★★
Conditioning	10:00	10:00～11:00 リンパデトックス asaka ★	10:00～11:00 腰痛改善 yuumi ★★	10:00～11:00 マットピラティス asaka ★★★★	10:00～11:00 プレスフィーリング yuumi ★		10:00～11:00 リラックス minami ★		10:00	10:00～11:00 ボディリリス yurika ★★	10:00～11:00 柔軟性UP ai ★★★	10:00～11:00 ヒーリングセラビー asaka ★★	10:00～11:00 美姿勢 haru ★★★★★		
	11:00					11:00～12:00 ボディリリス asaka ★★			11:00					11:00～12:00 フロー yurika ★★★	11:00～12:00 スッキリ美脚 yurika ★★
Bodymake	12:00	12:00～13:00 背中美人 yurika ★★★	12:00～13:00 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★	12:00～13:00 ヒーリングセラビー asaka ★★	12:00～13:00 フロー yuumi ★★★		12:00～13:00 美尻メイク minami ★★★★		12:00	12:00～13:00 太陽礼拝 yurika ★★★★	12:00～13:00 バレリーナストレッチ ai ★★	12:00～13:00 愛されクビレ asaka ★★★★	12:00～13:00 プレスフィーリング asaka ★		
	13:00					13:00～14:00 ビギナー emi ★			13:00					13:00～14:00 愛されクビレ asaka ★★★★	13:00～14:00 リラックス asaka ★
Aroma	14:00	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 スッキリ腸整 haru ★★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 スッキリ美脚 yuumi ★★		14:00～15:00 腰痛改善 emi ★★		14:00	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 リラックス yurika ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 腰痛改善 haru ★★		
Flow	15:00					15:00～16:00 女性ホルモンUP suzuno ★★			15:00					15:00～16:00 アンチエイジング yurika ★★	15:00～16:00 骨盤調整 yurika ★★★
	16:00						16:00～17:00 背中美人 emi ★★★★		16:00						
Beauty	17:00					17:00～18:00 ゼロコリ asaka ★★★			17:00					17:00～18:00 プレスフィーリング yuumi ★	17:00～18:00 太陽礼拝 yuumi ★★★★
	18:00	17:30～18:30 ボディリリス suzuno ★★		17:30～18:30 ゼロコリ haru ★★★					18:00	17:30～18:30 ダイエット suzuno ★★★★★		17:30～18:30 ベーシック haru ★★			
Music	19:00		19:00～20:00 アンチエイジング haru ★★		19:00～20:00 リラックス haru ★				19:00		19:00～20:00 背中美人 haru ★★★		19:00～20:00 スッキリ腸整 yurika ★★★★		19:00～20:00 女性ホルモンUP yuumi ★★
	20:00	19:15～20:15 柔軟性UP suzuno ★★★★		19:15～20:15 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★					20:00	19:15～20:15 ヒーリングセラビー suzuno ★★		19:15～20:15 フェイシャルヨガ haru ★			
★マークが多くなるほど 運動量が高くなります	21:00	21:10～22:10 ビギナー minami ★	21:00～22:00 美尻メイク yasuha ★★★★	21:10～22:10 スッキリ美脚 haru ★★	21:00～22:00 骨盤調整 haru ★★★				21:00	21:10～22:10 フロー yasuha ★★★★	21:00～22:00 リンパデトックス haru ★	21:10～22:10 FLOW SOUND suzuno ★★★★	21:00～22:00 ボディリリス yurika ★★		

【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。 *レッスンの満席の場合、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 月末に限り19:30)	【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か月間に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にお願いいたします。	【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。 ●レッスンの途中退中は基本できません。 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。
--	---	---