

2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)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)		
9:00	9:00~10:00 イキキフェイスナル emi ★	9:00~10:00 ダイエット yuki ★★★★★	定休日					9:00~10:00 柔軟性UP suzuno ★★★	9:00~10:00 アンチエイジング emi ★★	9:00	9:00~10:00 プレスフィーリング minami ★				9:00~10:00 ボディリリース emi ★★	9:00~10:00 愛されクビレ asaka ★★★★		
10:00				10:00~11:00 リラックス asaka ★	10:00~11:00 ヨガビクス asaka ★★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP yuumi ★★	10:00~11:00 パワー emi ★★★★★			10:00		10:00~11:00 女性ホルモンUP haru ★★	10:00~11:00 美尻メイク ai ★★★★	10:00~11:00 リラックス ai ★				
11:00	11:00~12:00 ヴァンヤサフロ emi ★★★★	11:00~12:00 腰痛改善 asaka ★★							11:00~12:00 リラックス ai ★	11:00~12:00 美尻メイク emi ★★★★	11:00	11:00~12:00 美姿勢 minami ★★★★★				11:00~12:00 美BODYフィットネス asaka ★★★★★	11:00~12:00 プレスフィーリング suzuno ★	
12:00					12:00~13:00 骨盤調整 asaka ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー asaka ★★	12:00~13:00 ヴァンヤサフロ yuumi ★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス ai ★			12:00		12:00~13:00 フルムーン haru ★★★	12:00~13:00 パレリーナストレッチ ai ★★	12:00~13:00 柔軟性UP ai ★★★			
13:00	13:00~14:00 柔軟性UP suzuno ★★★	13:00~14:00 ビギナー suzuno ★							13:00~14:00 女性ホルモンUP suzuno ★★	13:00~14:00 フロー asaka ★★★★	13:00	13:00~14:00 スッキリ美脚 ai ★★				13:00~14:00 背中美人 ai ★★★	13:00~14:00 アンチエイジング asaka ★★	
14:00					14:00~15:00 背中美人 ai ★★★			14:00~15:00 アンチエイジング ai ★★			14:00		14:00~15:00 リラックス asaka ★		14:00~15:00 ベーシック suzuno ★★			
15:00	15:00~16:00 ベーシック asaka ★★	15:00~16:00 フロー asaka ★★★							15:00~16:00 コアビューティー ai ★★★★	15:00~16:00 腰痛改善 ai ★★	15:00	15:00~16:00 フルムーン ai ★★★★				15:00~16:00 リンパデトックス asaka ★	15:00~16:00 フロー ai ★★★★	
16:00											16:00							
17:00	17:00~18:00 リラックス suzuno ★	17:00~18:00 スッキリ美脚 suzuno ★★					17:30~18:30 スッキリ腸整 suzuno ★★★★		17:00~18:00 ゼロコリ yuumi ★★★	17:00~18:00 プレスフィーリング asaka ★	17:00	17:00~18:00 腰痛改善 yuki ★★		17:30~18:30 リラックス suzuno ★		17:00~18:00 ヒーリングセラピー ai ★★	17:00~18:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★	
18:00											18:00							
19:00					19:15~20:15 フロー yuki ★★★★	19:00~20:00 リンパデトックス ai ★	19:15~20:15 美尻メイク yuki ★★★★	19:00~20:00 ヒーリングセラピー asaka ★★			19:00		19:00~20:00 フルムーン asaka ★★★	19:15~20:15 女性ホルモンUP yuumi ★★	19:00~20:00 愛されクビレ suzuno ★★★★			
20:00											20:00							
21:00					21:00~22:00 美BODYフィットネス minami ★★★★★	21:10~22:10 ベーシック yuki ★★	21:00~22:00 マットピラティス asaka ★★★★			21:00		21:00~22:00 スッキリ美脚 yuki ★★	21:10~22:10 フルムーン suzuno ★★★★	21:00~22:00 ビギナー yuumi ★				

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
Basic ホットヨガの効果を実感するための基本プログラム	9:00					9:00~10:00 背中美人 suzuno ★★★	9:00~10:00 腰痛改善 ai ★★
Conditioning 温浴効果で不調の解消を目指すプログラム	10:00	10:00~11:00 ヒーリングセラピー asaka ★★	10:00~11:00 マットピラティス asaka ★★★★	10:00~11:00 ビギナー suzuno ★	10:00~11:00 骨盤調整 suzuno ★★★★		
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	12:00	12:00~13:00 太陽礼拝 yuumi ★★★★	12:00~13:00 ボディリリース asaka ★★	12:00~13:00 背中美人 suzuno ★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP suzuno ★★		
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	14:00		14:00~15:00 スッキリ腸整 shima ★★★★		14:00~15:00 リンパデトックス asaka ★	13:00~14:00 スッキリ美脚 suzuno ★★	13:00~14:00 ビギナー emi ★
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	15:00	定休日				15:00~16:00 ヨガピクス asaka ★★★★★	15:00~16:00 フロー ai ★★★★
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	17:00	17:30~18:30 ビギナー ai ★		17:30~18:30 フロー haru ★★★★		17:00~18:00 スッキリ腸整 yuumi ★★★★	17:00~18:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★
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	19:00	19:15~20:15 背中美人 ai ★★★★	19:00~20:00 イキイフェイシャル shima ★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー haru ★★	19:00~20:00 太陽礼拝 haru ★★★★		
★マークが多くなるほど運動量が高くなります	20:00						
	21:00	21:10~22:10 ボディリリース minami ★★	21:00~22:00 美尻メイク yuki ★★★★	21:10~22:10 ゼロコリ yuumi ★★★★	21:00~22:00 プレスフーリング haru ★		

	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
	9:00				
	10:00	10:00~11:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	10:00~11:00 ベーシック asaka ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 haru ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP yuumi ★★
	11:00				
	12:00	12:00~13:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★	12:00~13:00 骨盤調整 asaka ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング haru ★★	12:00~13:00 ヴァンヤサフロー yuumi ★★★★
	13:00				
	14:00		14:00~15:00 スッキリ美脚 suzuno ★★		14:00~15:00 ゼロコリ ai ★★★★
	15:00	定休日			
	16:00				
	17:00	17:30~18:30 骨盤調整 haru ★★★★		17:30~18:30 ボディリリース asaka ★★	
	18:00				
	19:00	19:15~20:15 アンチエイジング haru ★★	19:00~20:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★	19:15~20:15 プレスフーリング asaka ★	19:00~20:00 太陽礼拝 asaka ★★★★
	20:00				
	21:00	21:10~22:10 ヴァンヤサフロー yuumi ★★★★	21:00~22:00 リラックス yuki ★	21:10~22:10 美姿勢 yuki ★★★★	21:00~22:00 バレリーナストレッチ 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:<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。
- 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。
- レッスンの途中退席は基本できません。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。