

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

	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)	31(月)
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 プレスフィーリング minami ★		9:00~10:00 FLOW SOUND suzuno ★★★	9:00~10:00 ボディリリース emi ★★	9:00					9:00~10:00 腰痛改善 asaka ★★	9:00~10:00 背中美人 minami ★★★	
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 yuki ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 haru ★★★		10:00~11:00 太陽礼拝 suzuno ★★★★			10:00	10:00~11:00 柔軟性UP ai ★★★	10:00~11:00 ベーシック yuki ★★	10:00~11:00 美尻メイク yuki ★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス yuki ★			
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 ダイエット yuki ★★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP yuki ★★		12:00~13:00 リラックス suzuno ★			12:00	12:00~13:00 バレリーナストレッチ ai ★★	12:00~13:00 美姿勢 yuki ★★★★★	12:00~13:00 リラックス yuki ★	12:00~13:00 コアビューティー ai ★★★★			
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 プレスフィーリング haru ★	13:00~14:00 骨盤調整 asaka ★★★	14:00~15:00 腰痛改善 asaka ★★	13:00~14:00 スッキリ美脚 suzuno ★★	13:00~14:00 スッキリ腸整 haru ★★★	14:00		14:00~15:00 フロー haru ★★★		14:00~15:00 ヒーリングセラピー ai ★★	13:00~14:00 ゼロコリ suzuno ★★★	13:00~14:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★	
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 ボディリリース suzuno ★★		15:00~16:00 パワー haru ★★★★★	15:00~16:00 アンチエイジング asaka ★★	15:00	定休日				15:00~16:00 スッキリ美脚 haru ★★	15:00~16:00 フロー suzuno ★★★	定休日
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 骨盤調整 ai ★★★		17:00~18:00 美尻メイク yuki ★★★★		17:00~18:00 背中美人 yuumi ★★★	17:00~18:00 リンパデトックス haru ★	17:00		17:30~18:30 プレスフィーリング suzuno ★	17:30~18:30 ボディリリース haru ★★		17:00~18:00 リラックス suzuno ★	17:00~18:00 愛されクビレ asaka ★★★★	
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 女性ホルモンUP ai ★★	19:00~20:00 愛されクビレ suzuno ★★★★		19:00~20:00 アンチエイジング shima ★★			19:00	19:15~20:15 太陽礼拝 asaka ★★★★	19:00~20:00 ヒーリングセラピー asaka ★★	19:15~20:15 ビギナー yuumi ★	19:00~20:00 フロー shima ★★★			
★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 ヴィンヤサフロー minami ★★★★	21:00~22:00 ベーシック yasuha ★★		21:00~22:00 柔軟性UP shima ★★★			21:00	21:10~22:10 スッキリ美脚 suzuno ★★	21:00~22:00 ヨガピクス asaka ★★★★★	21:10~22:10 背中美人 haru ★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP shima ★★			

【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.hacomon.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問い合わせいたします。

【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。