

# 4月 ホットヨガスタジオ LET's 安城店 月間スケジュール

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
9:00					9:00~10:00 リラックス yuumi ★	9:00~10:00 5th Anniversary ♪♪♪
10:00	10:00~11:00 ヨガピクス asaka ★★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 yuki ★★	10:00~11:00 太陽礼拝 suzuno ★★★★★	10:00~11:00 リンパドレックス yuki ★		
11:00					11:00~12:00 美尻メイク ai ★★★★★	11:00~12:00 5th Anniversary ♪♪♪
12:00	12:00~13:00 プレスフィーリング asaka ★	12:00~13:00 フロー yuki ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング suzuno ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー suzuno ★★★★★		
13:00					13:00~14:00 腰痛改善 suzuno ★★	13:00~14:00 5th Anniversary ♪♪♪
14:00		14:00~15:00 ヒーリングセラピー ai ★★		14:00~15:00 スッキリ美脚 suzuno ★★		
15:00					15:00~16:00 ビギナー asaka ★	15:00~16:00 5th Anniversary ♪♪♪
16:00						
17:00	17:30~18:30 腰痛改善 ai ★★		17:30~18:30 フロー asaka ★★★★★		17:00~18:00 スッキリ腸整 suzuno ★★★	
18:00						
19:00	19:15~20:15 背中美人 ai ★★★	19:00~20:00 コアビューティー ai ★★★★★	19:15~20:15 リラックス yuki ★	19:00~20:00 ボディリリース asaka ★★		
20:00						
21:00	21:10~22:10 ビギナー minami ★	21:00~22:00 女性ホルモンUP yuumi ★★	21:10~22:10 ダイエット yuki ★★★★★	21:00~22:00 ゼロコリ asaka ★★★		

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
9:00						9:00~10:00 美姿勢 ai ★★★★★	9:00~10:00 リラックス emi ★
10:00		10:00~11:00 アンチエイジング asaka ★★	10:00~11:00 骨盤調整 haru ★★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング ai ★	10:00~11:00 マットピラティス asaka ★★★★		
11:00						11:00~12:00 バレリーナストレッチ ai ★★	11:00~12:00 フルムーン asaka ★★★
12:00		12:00~13:00 背中美人 asaka ★★★★	12:00~13:00 ボディリリース haru ★★	12:00~13:00 太陽礼拝 ai ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー asaka ★★		
13:00						13:00~14:00 ビギナー emi ★	13:00~14:00 スッキリ美脚 haru ★★
14:00			14:00~15:00 愛されクビレ shima ★★★★★		14:00~15:00 イキキフェイスナル emi ★		
15:00	定休日					15:00~16:00 フルムーン suzuno ★★★★	15:00~16:00 リンパドレックス asaka ★
16:00							
17:00		17:30~18:30 骨盤調整 ai ★★★		17:30~18:30 女性ホルモンUP suzuno ★★		17:00~18:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★	17:00~18:00 フルムーン haru ★★★★
18:00							
19:00			19:00~20:00 アンチエイジング yuki ★★	19:15~20:15 リラックス ai ★	19:00~20:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★	19:00~20:00 スッキリ腸整 suzuno ★★★★	
20:00							
21:00		21:10~22:10 美BODYフィットネス minami ★★★★★	21:00~22:00 柔軟性UP yuki ★★★★	21:10~22:10 スッキリ美脚 yuki ★★	21:00~22:00 ビギナー 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

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
9:00						9:00~10:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★	9:00~10:00 美尻メイク yuki ★★★★
10:00	10:00~11:00 フルムーン asaka ★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング asaka ★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー ai ★★★★	10:00~11:00 ベーシック suzuno ★★			
11:00						11:00~12:00 太陽礼拝 suzuno ★★★★	11:00~12:00 女性ホルモンUP yuki ★★
12:00	12:00~13:00 腰痛改善 asaka ★★	12:00~13:00 美BODYフィットネス asaka ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー ai ★★	12:00~13:00 柔軟性UP suzuno ★★★			
13:00						13:00~14:00 リンパデトックス haru ★	13:00~14:00 フロー suzuno ★★★
14:00		14:00~15:00 アンチエイジング ai ★★		14:00~15:00 美尻メイク ai ★★★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 背中美人 haru ★★★	15:00~16:00 プレスフィーリング suzuno ★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ボディリリース yuumi ★★	17:00~18:00 ヨガビクス asaka ★★★★★
18:00	17:30~18:30 ベーシック suzuno ★★		17:30~18:30 イキイキフェイスシャル shima ★				
19:00		19:00~20:00 美姿勢 yuki ★★★★★	19:15~20:15 ボディリリース yuumi ★★	19:00~20:00 腰痛改善 haru ★★			
20:00	19:15~20:15 愛されクビレ haru ★★★★★						
21:00	21:10~22:10 ヒーリングセラピー haru ★★	21:00~22:00 リンパデトックス yuki ★	21:10~22:10 美尻メイク yuumi ★★★★	21:00~22:00 フロー haru ★★★			

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
9:00						9:00~10:00 パワー emi ★★★★★	9:00~10:00 リラックス asaka ★
10:00		10:00~11:00 ヒーリングセラピー asaka ★★	10:00~11:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	10:00~11:00 ボディリリース haru ★★	10:00~11:00 コアビューティー ai ★★★★		
11:00						11:00~12:00 女性ホルモンUP emi ★★	11:00~12:00 マットピラティス asaka ★★★★
12:00		12:00~13:00 FLOW SOUND suzuno ★★★	12:00~13:00 ベーシック suzuno ★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 haru ★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング ai ★		
13:00						13:00~14:00 ゼロコリ suzuno ★★★	13:00~14:00 ボディリリース emi ★★
14:00			14:00~15:00 ゼロコリ haru ★★★		14:00~15:00 女性ホルモンUP emi ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 リラックス yuumi ★	15:00~16:00 柔軟性UP haru ★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★	17:00~18:00 スッキリ美脚 haru ★★
18:00		17:30~18:30 背中美人 suzuno ★★★★		17:30~18:30 女性ホルモンUP asaka ★★			
19:00		19:15~20:15 リンパデトックス ai ★	19:00~20:00 ヒーリングセラピー haru ★★	19:15~20:15 太陽礼拝 asaka ★★★★	19:00~20:00 骨盤調整 asaka ★★★		
20:00							
21:00	21:10~22:10 ヴィンヤサフロー ai ★★★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 yuki ★★★	21:10~22:10 リラックス yuki ★	21:00~22:00 アンチエイジング asaka ★★			

	28(月)	29(火)	30(水)
9:00		9:00~10:00 骨盤調整 emi ★★★	
10:00			10:00~11:00 バレリーナストレッチ ai ★★
11:00		11:00~12:00 リラックス emi ★	
12:00			12:00~13:00 フロー ai ★★★
13:00		13:00~14:00 ダイエット suzuno ★★★★★	
14:00			14:00~15:00 スッキリ美脚 asaka ★★
15:00	定休日	15:00~16:00 ビギナー yuumi ★	
16:00			
17:00		17:00~18:00 スッキリ腸整 yuumi ★★★	
18:00			
19:00			19:00~20:00 愛されクビレ asaka ★★★★
20:00			
21:00			21:00~22:00 リラックス 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ヵ月間に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。