

# 5月 ホットヨガスタジオ LET's 安城店 月間スケジュール

	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
9:00			9:00~10:00 ベーシック minami ★★	9:00~10:00 柔軟性UP emi ★★★★
10:00	10:00~11:00 ボディリリース suzuno ★★	10:00~11:00 パワー haru ★★★★★		
11:00			11:00~12:00 スッキリ腸整 suzuno ★★★★	11:00~12:00 ボディリリース emi ★★
12:00	12:00~13:00 ゼロコリ suzuno ★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 haru ★★		
13:00			13:00~14:00 スッキリ美脚 yurika ★★	13:00~14:00 太陽礼拝 suzuno ★★★★
14:00		14:00~15:00 リラックス yuumi ★		
15:00			15:00~16:00 プレスフィーリング suzuno ★	15:00~16:00 フロー asaka ★★★★
16:00				
17:00	17:30~18:30 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★		17:00~18:00 美尻メイク yuumi ★★★★	17:00~18:00 女性ホルモンUP suzuno ★★
18:00		19:00~20:00 フロー yurika ★★★★		
19:00	19:15~20:15 腰痛改善 yuumi ★★			
20:00				
21:00	21:10~22:10 背中美人 yurika ★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング yurika ★★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00		9:00~10:00 ヨガピクス asaka ★★★★★				9:00~10:00 パワー emi ★★★★★	9:00~10:00 バレリーナストレッチ ai ★★
10:00			10:00~11:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	10:00~11:00 フロー yurika ★★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング suzuno ★		
11:00		11:00~12:00 リラックス suzuno ★				11:00~12:00 アンチエイジング emi ★★	11:00~12:00 ゼロコリ ai ★★★★
12:00			12:00~13:00 愛されクビレ haru ★★★★	12:00~13:00 ビギナー suzuno ★	12:00~13:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★		
13:00		13:00~14:00 アンチエイジング asaka ★★				13:00~14:00 骨盤調整 ai ★★★★	13:00~14:00 フェイシャルヨガ emi ★
14:00			14:00~15:00 女性ホルモンUP asaka ★★		14:00~15:00 太陽礼拝 yurika ★★★★		
15:00	定休日	15:00~16:00 ヴィンヤサフロー suzuno ★★★★				15:00~16:00 美尻メイク asaka ★★★★	15:00~16:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★
16:00							
17:00				17:30~18:30 腰痛改善 asaka ★★		17:00~18:00 リンパデトックス ai ★	17:00~18:00 フルムーン suzuno ★★★★
18:00							
19:00			19:00~20:00 ダイエット yuki ★★★★★	19:15~20:15 背中美人 yuki ★★★★	19:00~20:00 ボディリリース shima ★★		
20:00							
21:00			21:00~22:00 ベーシック yuki ★★	21:10~22:10 リラックス yuki ★	21:00~22:00 スッキリ腸整 shima ★★★★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00						9:00~10:00 スッキリ腸整 asaka ★★★★	9:00~10:00 マットピラティス asaka ★★★★
10:00		10:00~11:00 ベーシック yurika ★★	10:00~11:00 背中美人 ai ★★★★	10:00~11:00 リラックス asaka ★	10:00~11:00 コアビューティ ai ★★★★★		
11:00						11:00~12:00 リラックス suzuno ★	11:00~12:00 ベーシック ai ★★
12:00		12:00~13:00 フルムーン yurika ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング ai ★★	12:00~13:00 骨盤調整 asaka ★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング ai ★		
13:00						13:00~14:00 ボディリリース emi ★★	13:00~14:00 プレスフィーリング asaka ★
14:00			14:00~15:00 フルムーン asaka ★★★★		14:00~15:00 腰痛改善 yuumi ★★		
15:00	定休日				15:00~16:00 リンパデトックス asaka ★	15:00~16:00 美姿勢 ai ★★★★★	
16:00							
17:00		17:30~18:30 ヒーリングセラピー suzuno ★★		17:30~18:30 リンパデトックス shima ★		17:00~18:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	17:00~18:00 腰痛改善 yurika ★★
18:00							
19:00		19:15~20:15 フルムーン haru ★★★★	19:00~20:00 リラックス yuki ★	19:15~20:15 女性ホルモンUP yuki ★★	19:00~20:00 太陽礼拝 haru ★★★★		
20:00							
21:00		21:10~22:10 ビギナー haru ★	21:00~22:00 美尻メイク yuki ★★★★	21:10~22:10 柔軟性UP yuki ★★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 haru ★★		

**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

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
9:00						9:00~10:00 リラックス haru ★	9:00~10:00 骨盤調整 emi ★★★
10:00		10:00~11:00 美BODYフィットネス yurika ★★★★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 asaka ★★★	10:00~11:00 フェイシャルヨガ haru ★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★		
11:00						11:00~12:00 ヴィンヤサフロー haru ★★★★★	11:00~12:00 女性ホルモンUP emi ★★
12:00		12:00~13:00 プレスファイリング yurika ★	12:00~13:00 ハレリーナストレッチ ai ★★	12:00~13:00 美尻メイク haru ★★★★★	12:00~13:00 フロー suzuno ★★★★		
13:00						13:00~14:00 背中美人 shima ★★★	13:00~14:00 ビギナー asaka ★
14:00			14:00~15:00 アンチエイジング suzuno ★★		14:00~15:00 背中美人 yurika ★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 リンパデトックス shima ★	15:00~16:00 フロー asaka ★★★★
16:00							
17:00		17:30~18:30 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★		17:30~18:30 ヒーリングセラピー rena ★★		17:00~18:00 ダイエット yuki ★★★★★	17:00~18:00 腰痛改善 ai ★★
18:00							
19:00		19:15~20:15 ビギナー yuumi ★	19:00~20:00 美姿勢 yuki ★★★★★	19:15~20:15 愛されクビレ rena ★★★★★	19:00~20:00 腰痛改善 yurika ★★		
20:00							
21:00		21:10~22:10 ゼロコリ suzuno ★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー yuki ★★	21:10~22:10 リンパデトックス yuki ★	21:00~22:00 コアビューティー ai ★★★★★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00						9:00~10:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★
10:00		10:00~11:00 ポディリリース asaka ★★	10:00~11:00 プレスファイリング yurika ★	10:00~11:00 マットピラティス asaka ★★★★	10:00~11:00 柔軟性UP suzuno ★★★★	
11:00						11:00~12:00 ビギナー asaka ★
12:00		12:00~13:00 ゼロコリ asaka ★★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP ai ★★	12:00~13:00 リラックス suzuno ★	
13:00						13:00~14:00 ポディリリース suzuno ★★
14:00			14:00~15:00 柔軟性UP haru ★★★★		14:00~15:00 スッキリ美脚 yurika ★★	
15:00	定休日					15:00~16:00 愛されクビレ asaka ★★★★
16:00						
17:00		17:30~18:30 スッキリ美脚 haru ★★		17:30~18:30 フロー rena ★★★★		17:00~18:00 スッキリ腸整 yuki ★★★
18:00						
19:00		19:15~20:15 骨盤調整 suzuno ★★★★	19:00~20:00 女性ホルモンUP haru ★★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー rena ★★	19:00~20:00 ヨガピクス asaka ★★★★★	
20:00						
21:00		21:10~22:10 リラックス yasuha ★	21:00~22:00 美尻メイク yuki ★★★★★	21:10~22:10 美BODYフィットネス yurika ★★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング 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。
- \*レッスンが満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。
- レッスンを空きが出た場合、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をお願いいたします。

【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、退室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。