

7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 ビギナー yuumi ★	9:00~10:00 スッキリ美脚 minami ★★
10:00	10:00~11:00 リンパデトックス asaka ★	10:00~11:00 ヨガピクス asaka ★★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 asaka ★★	10:00~11:00 フロー asaka ★★★★		
11:00					11:00~12:00 美尻メイク yuumi ★★★★★	11:00~12:00 リラックス ai ★
12:00	12:00~13:00 愛されクビレ yurika ★★★★★	12:00~13:00 ベーシック asaka ★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 asaka ★★★	12:00~13:00 プレスフィering asaka ★		
13:00					13:00~14:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	13:00~14:00 ヴィンヤサフロー suzuno ★★★★★
14:00		14:00~15:00 リラックス haru ★		14:00~15:00 背中美人 yuki ★★★★		
15:00					15:00~16:00 フェイシャルヨガ emi ★	15:00~16:00 柔軟性UP ai ★★★★
16:00						
17:00					17:00~18:00 美BODYフィットネス yurika ★★★★★	17:00~18:00 女性ホルモンUP yuki ★★
18:00	17:30~18:30 フロー suzuno ★★★★		17:30~18:30 女性ホルモンUP yuumi ★★			
19:00	19:15~20:15 ヒーリングセラピー suzuno ★★	19:00~20:00 ヴィンヤサフロー haru ★★★★	19:15~20:15 リラックス yuumi ★	19:00~20:00 スッキリ腸整 yurika ★★★★		
20:00						
21:00	21:10~22:10 太陽礼拝 yasuha ★★★★★	21:00~22:00 腰痛改善 yuki ★★	21:10~22:10 ダイエット yuki ★★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング yurika ★★		

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
9:00						9:00~10:00 マットピラティス asaka ★★★★★	9:00~10:00 ボディリリース emi ★★
10:00		10:00~11:00 柔軟性UP haru ★★★★	10:00~11:00 ビギナー asaka ★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー suzuno ★★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★		
11:00						11:00~12:00 バレリーナストレッチ ai ★★	11:00~12:00 ゼロコリ asaka ★★★★
12:00		12:00~13:00 女性ホルモンUP haru ★★	12:00~13:00 骨盤調整 asaka ★★★★	12:00~13:00 リラックス suzuno ★	12:00~13:00 フルムーン suzuno ★★★★		
13:00						13:00~14:00 背中美人 yuumi ★★★★	13:00~14:00 プレスフィering haru ★
14:00			14:00~15:00 アンチエイジング yurika ★★			14:00~15:00 リンパデトックス yurika ★	
15:00	定休日					15:00~16:00 リラックス asaka ★	15:00~16:00 アンチエイジング asaka ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 フルムーン ai ★★★★	17:00~18:00 パワー haru ★★★★★
18:00			17:30~18:30 プレスフィering suzuno ★		17:30~18:30 フルムーン asaka ★★★★		
19:00			19:00~20:00 リラックス yuki ★		19:00~20:00 リラックス yuki ★	19:00~20:00 ビギナー rena ★	
20:00			19:15~20:15 スッキリ腸整 yurika ★★★★		19:15~20:15 スッキリ美脚 yuki ★★		
21:00		21:10~22:10 ボディリリース yurika ★★	21:00~22:00 美尻メイク yuki ★★★★★	21:10~22:10 リンパデトックス yuki ★	21:00~22:00 フルムーン yurika ★★★★		

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	定休日	休業 (社員研修)				9:00~10:00 アンチエイジング suzuno ★★	9:00~10:00 背中美人 asaka ★★★	
10:00			10:00~11:00 太陽礼拝 yuumi ★★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング yurika ★	10:00~11:00 柔軟性UP suzuno ★★★			
11:00						11:00~12:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	11:00~12:00 FLOW SOUND suzuno ★★★	
12:00			12:00~13:00 腰痛改善 yuumi ★★	12:00~13:00 ゼロコリ yurika ★★★	12:00~13:00 ビギナー yurika ★			
13:00						13:00~14:00 リンパデトックス haru ★	13:00~14:00 ボディリリース asaka ★★	
14:00			14:00~15:00 骨盤調整 yurika ★★★		14:00~15:00 スッキリ美脚 suzuno ★★			
15:00						15:00~16:00 フロー haru ★★★	15:00~16:00 プレスフィーリング suzuno ★	
16:00								
17:00					17:30~18:30 骨盤調整 yuumi ★★★		17:00~18:00 腰痛改善 yuki ★★	17:00~18:00 ダイエット yuki ★★★★★
18:00								
19:00	19:00~20:00 美尻メイク yuki ★★★★	19:15~20:15 ボディリリース yuumi ★★	19:00~20:00 愛されクビレ asaka ★★★★					
20:00								
21:00		21:00~22:00 女性ホルモンUP yuki ★★	21:10~22:10 美姿勢 yuki ★★★★★	21:00~22:00 リラックス asaka ★				

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
9:00	定休日					9:00~10:00 プレスフィーリング asaka ★	9:00~10:00 太陽礼拝 yurika ★★★★★
10:00		10:00~11:00 腰痛改善 asaka ★★	10:00~11:00 美尻メイク haru ★★★★	10:00~11:00 ボディリリース yurika ★★	10:00~11:00 美姿勢 yuki ★★★★★		
11:00						11:00~12:00 ベーシック haru ★★	11:00~12:00 腰痛改善 yurika ★★
12:00		12:00~13:00 パワー emi ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー haru ★★	12:00~13:00 骨盤調整 yurika ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング yurika ★★		
13:00						13:00~14:00 スッキリ腸整 haru ★★★	13:00~14:00 フェイシャルヨガ emi ★
14:00			14:00~15:00 フロー asaka ★★★★		14:00~15:00 ビギナー yurika ★		
15:00						15:00~16:00 ボディリリース yuumi ★★	15:00~16:00 ヨガピクス asaka ★★★★★
16:00							
17:00			17:30~18:30 ゼロコリ yurika ★★★		17:30~18:30 リラックス asaka ★	17:00~18:00 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★	17:00~18:00 ヒーリングセラピー yuki ★★
18:00							
19:00	19:00~20:00 リンパデトックス yurika ★	19:00~20:00 背中美人 minami ★★★★		19:15~20:15 女性ホルモンUP yuki ★★	19:00~20:00 コアビューティー ai ★★★★★		
20:00							
21:00	21:10~22:10 ヴィンヤサフロー minami ★★★★★	21:00~22:00 ベーシック minami ★★	21:10~22:10 柔軟性UP yuki ★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング ai ★			

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	
9:00	定休日				
10:00		10:00~11:00 美BODYフィットネス yurika ★★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー asaka ★★	10:00~11:00 背中美人 haru ★★★	
11:00					
12:00		12:00~13:00 リラックス yurika ★	12:00~13:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	12:00~13:00 フェイシャルヨガ haru ★	
13:00					
14:00			14:00~15:00 女性ホルモンUP asaka ★★		
15:00					
16:00					
17:00			17:30~18:30 ベーシック suzuno ★★		17:30~18:30 腰痛改善 suzuno ★★
18:00					
19:00	19:15~20:15 FLOW SOUND suzuno ★★★★	19:00~20:00 リンパデトックス haru ★	19:15~20:15 マットピラティス asaka ★★★★★		
20:00					
21:00	21:10~22:10 スッキリ美脚 minami ★★	21:00~22:00 フロー yuki ★★★	21:10~22:10 ヒーリングセラピー suzuno ★★		

【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ご利用に限りませす。)
- 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にご利用いたします。

【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。
- レッスンの途中退出は基本できません。
- 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。
- 病气や交通事情、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。