

8月 ホットヨガスタジオ LET's 安城店 月間スケジュール

	1(金)	2(土)	3(日)		4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)		11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
9:00		9:00～10:00 ボディリリース yuumi ★★	9:00～10:00 ヨガピクス asaka ★★★★★	9:00						9:00～10:00 愛されクビレ rena ★★★★	9:00～10:00 リンパデトックス yurika ★	9:00							
10:00	10:00～11:00 美姿勢 yuki ★★★★★			10:00		10:00～11:00 リンパデトックス asaka ★	10:00～11:00 美BODYフィットネス yurika ★★★★★	10:00～11:00 スツキリ美脚 asaka ★★	10:00～11:00 フルムーン ai ★★★★			10:00	10:00～11:00 フロー haru ★★★	10:00～11:00 腰痛改善 haru ★★	10:00～11:00 コアビューティー ai ★★★★★				
11:00		11:00～12:00 美尻メイク yuumi ★★★★★	11:00～12:00 プレスフィーリング asaka ★	11:00						11:00～12:00 リラックス rena ★	11:00～12:00 女性ホルモンUP suzuno ★★	11:00							
12:00	12:00～13:00 スツキリ美脚 yurika ★★			12:00		12:00～13:00 太陽礼拝 asaka ★★★★	12:00～13:00 プレスフィーリング yurika ★	12:00～13:00 スツキリ腸整 asaka ★★★★	12:00～13:00 バレリーナストレッチ ai ★★			12:00	12:00～13:00 フェイシャルヨガ haru ★	12:00～13:00 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★★	12:00～13:00 ビギナー ai ★				
13:00		13:00～14:00 ビギナー emi ★	13:00～14:00 背中美人 emi ★★★★	13:00						13:00～14:00 フルムーン yurika ★★★★	13:00～14:00 太陽礼拝 yurika ★★★★★	13:00							
14:00	14:00～15:00 柔軟性UP yurika ★★★★			14:00		14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 ★★★★	14:00～15:00 フロー suzuno ★★★★		14:00～15:00 女性ホルモンUP yuumi ★★			14:00	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 ★★★★	14:00～15:00 リラックス haru ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 ★★★★		お盆休み	お盆休み	お盆休み
15:00		15:00～16:00 骨盤調整 asaka ★★★★	15:00～16:00 女性ホルモンUP emi ★★	15:00	定休日	(予約不要)				15:00～16:00 腰痛改善 yurika ★★	15:00～16:00 フルムーン suzuno ★★★★	15:00	定休日	(予約不要)					
16:00				16:00								16:00							
17:00		17:00～18:00 ヒーリングセラピー asaka ★★	17:00～18:00 FLOW SOUND yuki ★★★★★	17:00		17:30～18:30 柔軟性UP suzuno ★★★★		17:30～18:30 ボディリリース suzuno ★★		17:00～18:00 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★★	17:00～18:00 リラックス yuumi ★	17:00		17:30～18:30 アンチエイジング rena ★★		17:30～18:30 リンパデトックス yuumi ★			
18:00				18:00								18:00							
19:00	19:00～20:00 リラックス asaka ★			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 yuki ★★★★★	19:15～20:15 ビギナー haru ★	19:00～20:00 背中美人 suzuno ★★★★			19:00	19:15～20:15 パワー rena ★★★★★	19:00～20:00 ベーシック yuki ★★	19:15～20:15 骨盤調整 yuumi ★★★★				
20:00				20:00								20:00							
21:00	21:00～22:00 マットピラティス asaka ★★★★★			21:00		21:10～22:10 スツキリ腸整 yasuha ★★★★	21:00～22:00 腰痛改善 yuki ★★	21:10～22:10 愛されクビレ yasuha ★★★★★	21:00～22:00 リラックス suzuno ★			21:00	21:10～22:10 プレスフィーリング asaka ★	21:00～22:00 ダイエット yuki ★★★★★	21:10～22:10 ボディリリース 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

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
7:00	定休日						
8:00							
9:00						9:00～10:00 アンチエイジング suzuno ★★	9:00～10:00 パワー emi ★★★★★
10:00		10:00～11:00 アンチエイジング yurika ★★	10:00～11:00 マットピラティス asaka ★★★★★	10:00～11:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★	10:00～11:00 美尻メイク yuumi ★★★★★		
11:00						11:00～12:00 柔軟性UP yurika ★★★	11:00～12:00 プレスフィーリング emi ★
12:00		12:00～13:00 背中美人 asaka ★★★★	12:00～13:00 リラックス haru ★	12:00～13:00 柔軟性UP suzuno ★★★★	12:00～13:00 ボディリリリース yuumi ★★		
13:00						13:00～14:00 愛されクビレ suzuno ★★★★★	13:00～14:00 スツキリ腸整 ai ★★★★
14:00			14:00～15:00 ベーシック asaka ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 骨盤調整 asaka ★★★★		
15:00						15:00～16:00 リラックス yurika ★	15:00～16:00 バレリーナストレッチ ai ★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 女性ホルモンUP yuumi ★★	17:00～18:00 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★★
18:00		17:30～18:30 リラックス rena ★		17:30～18:30 腰痛改善 haru ★★			
19:00		19:15～20:15 フロー rena ★★★★	19:00～20:00 女性ホルモンUP ai ★★★	19:15～20:15 リンパデトックス yuki ★	19:00～20:00 太陽礼拝 haru ★★★★★	19:00～20:00 フロー yuumi ★★★★	19:00～20:00 ヒーリングセラピー yuumi ★★
20:00							
21:00		21:10～22:10 スツキリ美脚 minami ★★	21:00～22:00 ゼロコリ ai ★★★★	21:10～22:10 FLOW SOUND yuki ★★★★★	21:00～22:00 プレスフィーリング haru ★		

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
7:00	定休日					7:00～8:00 フロー rena ★★★	
8:00							
9:00						9:00～10:00 ヒーリングセラピー rena ★★	9:00～10:00 フェイシャルヨガ emi ★
10:00		10:00～11:00 骨盤調整 asaka ★★★★	10:00～11:00 女性ホルモンUP asaka ★★★	10:00～11:00 ダイエット suzuno ★★★★★	10:00～11:00 リラックス suzuno ★		
11:00						11:00～12:00 ビギナー asaka ★	11:00～12:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★★
12:00		12:00～13:00 ボディリリリース yurika ★★	12:00～13:00 愛されクビレ yurika ★★★★★	12:00～13:00 ベーシック suzuno ★★	12:00～13:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★★		
13:00						13:00～14:00 ゼロコリ yurika ★★★★	13:00～14:00 アンチエイジング asaka ★★
14:00		14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 スツキリ腸整 asaka ★★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 スツキリ美脚 asaka ★★		
15:00						15:00～16:00 マットピラティス asaka ★★★★★	15:00～16:00 リンパデトックス asaka ★
16:00							
17:00						17:00～18:00 ボディリリリース yurika ★★	17:00～18:00 背中美人 yuumi ★★★★
18:00		17:30～18:30 ゼロコリ rena ★★★★		17:30～18:30 ヒーリングセラピー rena ★★			
19:00			19:00～20:00 美姿勢 yuki ★★★★★	19:15～20:15 背中美人 rena ★★★★	19:00～20:00 アンチエイジング rena ★★		
20:00		19:15～20:15 ビギナー rena ★					
21:00		21:10～22:10 美尻メイク suzuno ★★★★★	21:00～22:00 腰痛改善 yuki ★★	21:10～22:10 リンパデトックス yuki ★	21:00～22:00 ヨガピクス asaka ★★★★★		

【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です。)
- 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。