

9月 ホットヨガスタジオ LET's 安城店 月間スケジュール

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
9:00						9:00～10:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	9:00～10:00 リンパデトックス emi ★
10:00		10:00～11:00 ベーシック asaka ★★	10:00～11:00 骨盤調整 haru ★★★	10:00～11:00 腰痛改善 haru ★★	10:00～11:00 ダイエット suzuno ★★★★★		
11:00						11:00～12:00 ビギナー suzuno ★	11:00～12:00 美尻メイク ai ★★★★
12:00		12:00～13:00 スッキリ腸整 asaka ★★★	12:00～13:00 ヒーリングセラピー haru ★★	12:00～13:00 背中美人 haru ★★★	12:00～13:00 アンチエイジング haru ★★		
13:00						13:00～14:00 ボディリリース yurika ★★	13:00～14:00 女性ホルモンUP suzuno ★★
14:00		14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 太陽礼拝 asaka ★★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 リラックス suzuno ★		
15:00	定休日					15:00～16:00 ゼロコリ suzuno ★★★	15:00～16:00 バレリーナストレッチ ai ★★
16:00							
17:00		17:30～18:30 アンチエイジング rena ★★		17:30～18:30 フロー asaka ★★★		17:00～18:00 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★	17:00～18:00 フルムーン suzuno ★★★★
18:00							
19:00		19:15～20:15 愛されクビレ rena ★★★★	19:00～20:00 スッキリ美脚 yurika ★★	19:15～20:15 ベーシック yuumi ★★	19:00～20:00 プレスフィーリング asaka ★		
20:00							
21:00		21:10～22:10 リラックス suzuno ★	21:00～22:00 柔軟性UP yurika ★★★	21:10～22:10 女性ホルモンUP yuumi ★★	21:00～22:00 ヨガビクス asaka ★★★★★		

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
9:00						9:00～10:00 柔軟性UP suzuno ★★★★	9:00～10:00 ボディリリース minami ★★
10:00		10:00～11:00 フルムーン asaka ★★★★	10:00～11:00 スッキリ美脚 yurika ★★	10:00～11:00 ゼロコリ yuumi ★★★★	10:00～11:00 プレスフィーリング suzuno ★		
11:00						11:00～12:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★	11:00～12:00 スッキリ腸整 minami ★★★
12:00		12:00～13:00 リンパデトックス asaka ★	12:00～13:00 フロー yuumi ★★★★	12:00～13:00 女性ホルモンUP yuumi ★★	12:00～13:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★★		
13:00						13:00～14:00 愛されクビレ emi ★★★★	13:00～14:00 プレスフィーリング yurika ★
14:00			14:00～15:00 ビギナー yurika ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 アンチエイジング emi ★★		
15:00	定休日					15:00～16:00 リンパデトックス emi ★	15:00～16:00 ヨガビクス asaka ★★★★★
16:00							
17:00		17:30～18:30 腰痛改善 yurika ★★		17:30～18:30 リラックス asaka ★		17:00～18:00 骨盤調整 rena ★★★	17:00～18:00 スッキリ美脚 yuumi ★★
18:00							
19:00			19:15～20:15 ヒーリングセラピー haru ★★	19:00～20:00 パワー haru ★★★★★	19:15～20:15 ボディリリース haru ★★	19:00～20:00 背中美人 yurika ★★★	
20:00							
21:00		21:10～22:10 フルムーン haru ★★★★	21:00～22:00 アンチエイジング yasuha ★★	21:10～22:10 マットピラティス asaka ★★★★★	21:00～22:00 リンパデトックス 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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
9:00	定休日					9:00～10:00 アンチエイジング rena ★★	9:00～10:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★
10:00		10:00～11:00 プレスフィーリング asaka ★	10:00～11:00 マットピラティス asaka ★★★★	10:00～11:00 女性ホルモンUP asaka ★★	10:00～11:00 フロー suzuno ★★★★		
11:00						11:00～12:00 背中美人 rena ★★★	11:00～12:00 フェイスシャルヨガ haru ★
12:00		12:00～13:00 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★	12:00～13:00 リラックス asaka ★	12:00～13:00 美尻メイク suzuno ★★★★	12:00～13:00 ベーシック suzuno ★★		
13:00						13:00～14:00 リンパデトックス yurika ★	13:00～14:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★
14:00		14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 背中美人 suzuno ★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 スッキリ美脚 ai ★★		
15:00						15:00～16:00 太陽礼拝 yurika ★★★★	15:00～16:00 柔軟性UP haru ★★★★
16:00							
17:00		17:30～18:30 骨盤調整 rena ★★★		17:30～18:30 ボディリリース suzuno ★★		17:00～18:00 リラックス yuumi ★	17:00～18:00 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★
18:00							
19:00		19:15～20:15 女性ホルモンUP ★★	19:00～20:00 スッキリ腸整 yurika ★★★	19:15～20:15 美BODYフィットネス yurika ★★★★★	19:00～20:00 ビギナー asaka ★	19:00～20:00 腰痛改善 yuumi ★★	
20:00							
21:00		21:10～22:10 愛されクビレ suzuno ★★★★	21:00～22:00 ベーシック yurika ★★	21:10～22:10 プレスフィーリング yurika ★	21:00～22:00 ゼロコリ asaka ★★★★		

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00	定休日	9:00～10:00 ヒーリングセラピー minami ★★				9:00～10:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★	9:00～10:00 リラックス rena ★
10:00			10:00～11:00 ビギナー suzuno ★	10:00～11:00 コアビューティー ai ★★★★★	10:00～11:00 ボディリリース yurika ★★		
11:00		11:00～12:00 美姿勢 minami ★★★★★				11:00～12:00 女性ホルモンUP emi ★★	11:00～12:00 パワー rena ★★★★★
12:00			12:00～13:00 柔軟性UP haru ★★★	12:00～13:00 プレスフィーリング ai ★	12:00～13:00 愛されクビレ asaka ★★★★		
13:00		13:00～14:00 背中美人 suzuno ★★★				13:00～14:00 フロー asaka ★★★	13:00～14:00 腰痛改善 haru ★★
14:00			14:00～15:00 腰痛改善 suzuno ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 リラックス asaka ★		
15:00		15:00～16:00 プレスフィーリング asaka ★				15:00～16:00 ビギナー asaka ★	15:00～16:00 美尻メイク haru ★★★★
16:00							
17:00		17:00～18:00 スッキリ腸整 yuumi ★★★			17:30～18:30 アンチエイジング rena ★★	17:00～18:00 ダイエット rena ★★★★★	17:00～18:00 ボディリリース asaka ★★
18:00							
19:00			19:00～20:00 美尻メイク yuumi ★★★★	19:15～20:15 リラックス rena ★	19:00～20:00 フロー yuumi ★★★	19:00～20:00 ヒーリングセラピー rena ★★	
20:00							
21:00			21:00～22:00 リンパデトックス yuumi ★	21:10～22:10 太陽礼拝 haru ★★★★	21:00～22:00 腰痛改善 yuumi ★★		

	29(月)	30(火)
9:00	定休日	
10:00		10:00～11:00 ボディリリース asaka ★★
11:00		
12:00		12:00～13:00 骨盤調整 yuumi ★★★
13:00		
14:00		14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)
15:00		
16:00		
17:00		17:30～18:30 フェイスシャルヨガ haru ★
18:00		
19:00		19:15～20:15 スッキリ美脚 rena ★★
20:00		
21:00		21:10～22:10 FLOW SOUND haru ★★★★

【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。
- 朝ー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。
- レッスンの途中退回は基本できません。
- 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。