

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

19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00					9:00～10:00 ゼロコリ asaka ★★★	9:00～10:00 太陽礼拝 yurika ★★★★	9:00					9:00～10:00 フェイシャルヨガ haru ★
10:00	10:00～11:00 リンパデトックス asaka ★	10:00～11:00 ヨガビクス asaka ★★★★★	10:00～11:00 フロー rena ★★★	10:00～11:00 女性ホルモンUP haru ★★			10:00	10:00～11:00 コアビューティー ai ★★★★★	10:00～11:00 ボディリリース suzuno ★★	10:00～11:00 プレスフィーリング suzuno ★	10:00～11:00 背中美人 yuumi ★★★	
11:00					11:00～12:00 ボディリリース asaka ★★	11:00～12:00 柔軟性UP suzuno ★★★	11:00					11:00～12:00 ヒーリングセラピー asaka ★★
12:00	12:00～13:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★	12:00～13:00 ビギナー rena ★	12:00～13:00 アンチエイジング rena ★★	12:00～13:00 愛されクビレ suzuno ★★★★★			12:00	12:00～13:00 リラックス ai ★	12:00～13:00 愛されクビレ rena ★★★★★	12:00～13:00 スッキリ腸整 suzuno ★★★	12:00～13:00 ヒーリングセラピー yuumi ★★	
13:00					13:00～14:00 美尻メイク ai ★★★★	13:00～14:00 ヒーリングセラピー yurika ★★						13:00～14:00 リンパデトックス emi ★
14:00	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 骨盤調整 rena ★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 プレスフィーリング suzuno ★			14:00	14:00～16:00 女性ホルモンUP rena ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～16:00 パワーヨガ emi ★★★★★		
15:00					15:00～16:00 バレリーナストレッチ ai ★★	15:00～16:00 ビギナー suzuno ★	15:00	15:00～16:00 マットピラティス asaka ★★★★				
16:00							16:00					
定休日							17:00	17:30～18:30 アンチエイジング emi ★★	17:30～18:30 ダイエット rena ★★★★★			
17:00	17:30～18:30 ゼロコリ suzuno ★★★		17:30～18:30 リンパデトックス haru ★				18:00	19:00～20:00 フェイシャルヨガ haru ★	19:15～20:15 骨盤調整 asaka ★★★	19:00～20:00 美尻メイク asaka ★★★★★	19:00～20:00 腰痛改善 yuumi ★★	
18:00							19:00					
19:00	19:15～20:15 女性ホルモンUP suzuno ★★	19:00～20:00 背中美人 yurika ★★★	19:15～20:15 FLOW SOUND suzuno ★★★★★	19:00～20:00 アンチエイジング yurika ★★			20:00					
20:00							21:00	21:10～22:10 ヒーリングセラピー asaka ★★	21:00～22:00 太陽礼拝 yasuha ★★★★★	21:10～22:10 ボディリリース asaka ★★	21:00～22:00 ビギナー asaka ★	
21:00	21:10～22:10 美BODYフィットネス minami ★★★★★	21:00～22:00 プレスフィーリング yurika ★	21:10～22:10 スッキリ美脚 suzuno ★★	21:00～22:00 骨盤調整 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.hacomoно.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 月末に限り19:30)

【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しますので、ご注意ください。
●無断キャンセルが1ヶ月間に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。
●病気や交通事故、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。