

# 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	9:00～10:00 フルムーン asaka ★★★	9:00	定休日					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	定休日					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					10:00～11:00 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 ★★						11:00～12:00 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					12:00～13:00 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 ★						13:00～14:00 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					14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)		14:00～15:00 プレスフィーリング 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					15:00～16:00 柔軟性UP yurika ★★★	15:00～16:00 ベーシック asaka ★★	15:00						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 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)
9:00	定休日					9:00～10:00 ゼロコリ asaka ★★★	9:00～10:00 太陽礼拝 yurika ★★★★
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 ★★		
11:00						11:00～12:00 ボディリリース asaka ★★	11:00～12:00 柔軟性UP suzuno ★★★
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 ★★★★		
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 ★★
14:00		14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴	14:00～15:00 骨盤調整 rena ★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴	14:00～15:00 プレスフィーリング suzuno ★		
15:00		(予約不要)		(予約不要)		15:00～16:00 バレリーナストレッチ ai ★★	15:00～16:00 ビギナー suzuno ★
16:00							
17:00		17:30～18:30 ゼロコリ suzuno ★★★★		17:30～18:30 リンパデトックス haru ★		17:00～18:00 リラックス yuumi ★	17:00～18:00 女性ホルモンUP yuumi ★★
18:00							
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 ★★		19:00～20:00 スツキリ腸整 yuumi ★★★★
20:00							
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 スツキリ美脚 suzuno ★★	21:00～22:00 骨盤調整 yurika ★★★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00	定休日					9:00～10:00 フェイシャルヨガ 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 ヒーリングセラピー asaka ★★
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 スツキリ腸整 suzuno ★★★	12:00～13:00 ヒーリングセラピー yuumi ★★	
13:00						13:00～14:00 リンパデトックス emi ★
14:00		14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴	14:00～15:00 女性ホルモンUP rena ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴	14:00～15:00 パワー emi ★★★★★	
15:00		(予約不要)		(予約不要)		15:00～16:00 マットピラティス asaka ★★★★★
16:00						
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 ★★★★★		17:00～18:00 フロー yuumi ★★★
18:00						
19:00		19:15～20:15 骨盤調整 asaka ★★★★	19:00～20:00 フェイシャルヨガ haru ★	19:15～20:15 リラックス rena ★	19:00～20:00 美尻メイク asaka ★★★★	19:00～20:00 腰痛改善 yuumi ★★
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 ★	

【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 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。