

3月 ホットヨガスタジオ LET's 安城店 月間スケジュール

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

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

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

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
9:00						9:00~10:00 フェイシャルヨガ emi ★	9:00~10:00 柔軟性UP ai ★★★
10:00	10:00~11:00 フロー yurika ★★★	10:00~11:00 ベーシック haru ★★	10:00~11:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★★	10:00~11:00 リラックス suzuno ★			
11:00						11:00~12:00 太陽礼拝 yurika ★★★★★	11:00~12:00 パレリーナストレッチ ai ★★
12:00	12:00~13:00 ビギナー haru ★	12:00~13:00 美尻メイク haru ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★	12:00~13:00 柔軟性UP suzuno ★★★			
13:00						13:00~14:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	13:00~14:00 マットピラティス asaka ★★★★★
14:00	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 美バレエフィット ai ★★★★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 リンパデトックス emi ★			
15:00						15:00~16:00 フロー haru ★★★	15:00~16:00 ビギナー yurika ★
16:00							
17:00	17:30~18:30 ヒーリングセラピー rena ★★			17:30~18:30 美尻メイク yuumi ★★★★★		17:00~18:00 リンパデトックス haru ★	17:00~18:00 背中美人 yuumi ★★★
18:00							
19:00	19:15~20:15 愛されクビレ asaka ★★★★★	19:00~20:00 プレスフィーリング ai ★	19:15~20:15 フロー yurika ★★★	19:00~20:00 腰痛改善 asaka ★★		19:00~20:00 プレスフィーリング yuumi ★	
20:00							
21:00	21:10~22:10 リンパデトックス asaka ★	21:00~22:00 美BODYフィットネス minami ★★★★★	21:10~22:10 アンチエイジング yurika ★★	21:00~22:00 マットピラティス asaka ★★★★★			

	30(月)	31(火)
9:00		
10:00		10:00~11:00 スッキリ美脚 suzuno ★★
11:00		
12:00		12:00~13:00 ゼロコリ suzuno ★★★
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 腰痛改善 yuumi ★★
18:00		
19:00		19:15~20:15 美姿勢 yurika ★★★★★
20:00		
21:00		21:10~22:10 プレスフィーリング 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.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、改めてご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カ月間に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問い合わせください。

【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。