

# 10月 ホットヨガスタジオ LET's 岡崎店 月間スケジュール

	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
9:00			9:00～10:00 フルムーン misaki ★★★	9:00～10:00 スッキリ美脚 mao ★★
10:00	10:00～11:00 リラックス mao ★	10:00～11:00 骨盤調整 kasumi ★★★		
11:00			10:45～11:45 リンパデトックス yurika ★	10:45～11:45 骨盤調整 mao ★★★
12:00	12:00～13:00 スッキリ腸整 mao ★★★	12:00～13:00 ボディリリース mao ★★	12:30～13:30 腰痛改善 misaki ★★	12:30～13:30 ヒーリングセラピー yurika ★★
13:00				
14:00	14:00～15:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★	14:00～15:00 ビギナー mao ★	14:15～15:15 フルムーン mao ★★★	14:15～15:15 太陽礼拝 misaki ★★★★
15:00				
16:00			16:00～17:00 女性ホルモンUP mao ★★	16:00～17:00 リラックス misaki ★
17:00				
18:00	17:30～18:30 リンパデトックス emi ★	17:30～18:30 スッキリ美脚 misaki ★★	17:45～18:45 美尻メイク nao ★★★★	
19:00	19:15～20:15 ヒーリングセラピー misaki ★★	19:15～20:15 ダイエット nao ★★★★★		
20:00				
21:00	21:00～22:00 背中美人 misaki ★★★	21:00～22:00 プレスフィーリング nao ★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00						9:00～10:00 リラックス misaki ★	9:30～10:30 1st Anniversary ♪♪♪
10:00		10:00～11:00 プレスフィーリング nao ★	10:00～11:00 背中美人 emi ★★★	10:00～11:00 ベーシック tomo ★★	10:00～11:00 愛されクビレ mao ★★★★		
11:00						10:45～11:45 柔軟性UP misaki ★★★	11:30～12:30 1st Anniversary ♪♪♪
12:00		12:00～13:00 ダイエット nao ★★★★★	12:00～13:00 ビギナー emi ★	12:00～13:00 スッキリ美脚 tomo ★★	12:00～13:00 女性ホルモンUP mao ★★	12:30～13:30 パワー mao ★★★★★	
13:00							
14:00		14:00～15:00 柔軟性UP misaki ★★★	14:00～15:00 ヒーリングセラピー misaki ★★	14:00～15:00 骨盤調整 yurika ★★★	14:00～15:00 リンパデトックス yurika ★	14:15～15:15 アンチエイジング mao ★★	14:00～15:00 1st Anniversary ♪♪♪
15:00	定休日						
16:00						16:00～17:00 リラックス tomo ★	16:00～17:00 1st Anniversary ♪♪♪
17:00							
18:00		17:30～18:30 腰痛改善 misaki ★★	17:30～18:30 リンパデトックス mao ★	17:30～18:30 フロー yurika ★★★★	17:30～18:30 アンチエイジング nao ★★	17:45～18:45 ベーシック tomo ★★	
19:00		19:15～20:15 プレスフィーリング mao ★	19:15～20:15 ヒーリングセラピー misaki ★★	19:15～20:15 女性ホルモンUP misaki ★★	19:15～20:15 美尻メイク nao ★★★★		
20:00							
21:00		21:00～22:00 スッキリ腸整 mao ★★★	21:00～22:00 ゼロコリ mao ★★★★	21:00～22:00 ボディリリース misaki ★★	21:00～22:00 ビギナー nao ★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00						9:00～10:00 美姿勢 misaki ★★★★	9:00～10:00 リラックス misaki ★
10:00		10:00～11:00 骨盤調整 mao ★★★	10:00～11:00 ビギナー shiho ★	10:00～11:00 スッキリ美脚 tomo ★★	10:00～11:00 フロー mao ★★★★		
11:00						10:45～11:45 ヒーリングセラピー misaki ★★	10:45～11:45 スッキリ腸整 misaki ★★★
12:00		12:00～13:00 美尻メイク nao ★★★★	12:00～13:00 背中美人 shiho ★★★	12:00～13:00 リラックス tomo ★	12:00～13:00 腰痛改善 mao ★★	12:30～13:30 背中美人 yurika ★★★	12:30～13:30 ベーシック emi ★★
13:00							
14:00		14:00～15:00 女性ホルモンUP nao ★	14:00～15:00 ベーシック mao ★★	14:00～15:00 ゼロコリ kasumi ★★★★	14:00～15:00 リンパデトックス misaki ★	14:15～15:15 リンパデトックス emi ★	14:15～15:15 ベーシック emi ★★
15:00	定休日						
16:00						16:00～17:00 アンチエイジング emi ★★	16:00～17:00 骨盤調整 emi ★★★★
17:00							
18:00		17:30～18:30 リラックス tomo ★	17:30～18:30 ボディリリース misaki ★★	17:30～18:30 柔軟性UP kasumi ★★★★	17:30～18:30 アンチエイジング misaki ★★	17:45～18:45 プレスフィーリング nao ★	
19:00		19:15～20:15 スッキリ美脚 tomo ★★	19:15～20:15 ヴィンヤサフロー mao ★★★★	19:15～20:15 ヒーリングセラピー kasumi ★★	19:15～20:15 女性ホルモンUP nao ★★		
20:00							
21:00		21:00～22:00 フロー misaki ★★★	21:00～22:00 リンパデトックス misaki ★	21:00～22:00 ベーシック misaki ★★	21:00～22:00 ダイエット nao ★★★★★		

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
★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 背中美人 misaki ★★★	9:00～10:00 パワー mao ★★★★★
10:00		10:00～11:00 アンチエイジング kasumi ★★	10:00～11:00 フロー shiho ★★★★	10:00～11:00 リラックス tomo ★	10:00～11:00 ボディリリース mao ★★		
11:00						10:45～11:45 ベアシック misaki ★★	10:45～11:45 リンパデトックス mao ★
12:00		12:00～13:00 骨盤調整 kasumi ★★★★	12:00～13:00 ビギナー shiho ★	12:00～13:00 スッキリ美脚 tomo ★★	12:00～13:00 太陽礼拝 misaki ★★★★★		
13:00						12:30～13:30 リンパデトックス emi ★	12:30～13:30 腰痛改善 kasumi ★★
14:00		14:00～15:00 リンパデトックス emi ★	14:00～15:00 ヒーリングセラピー mao ★★	14:00～15:00 ゼロコリ yurika ★★★★★	14:00～15:00 背中美人 mao ★★★★	14:15～15:15 アンチエイジング emi ★★★	14:15～15:15 ベアシック tomo ★★★
15:00							
16:00						16:00～17:00 パワー shiho ★★★★★	16:00～17:00 スッキリ美脚 tomo ★★
17:00		17:30～18:30 腰痛改善 emi ★★	17:30～18:30 フロー mao ★★★★	17:30～18:30 リンパデトックス misaki ★	17:30～18:30 アンチエイジング misaki ★★	17:45～18:45 ビギナー shiho ★	
18:00							
19:00		19:15～20:15 リラックス tomo ★	19:15～20:15 愛されクビレ misaki ★★★★	19:15～20:15 アンチエイジング yurika ★★	19:15～20:15 ビギナー nao ★		
20:00							
21:00		21:00～22:00 スッキリ美脚 tomo ★★	21:00～22:00 ベアシック misaki ★★	21:00～22:00 スッキリ腸整 misaki ★★★★	21:00～22:00 ダイエット nao ★★★★★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00	定休日					9:00～10:00 ボディリリース mao ★★
10:00		10:00～11:00 女性ホルモンUP nao ★★	10:00～11:00 パワー shiho ★★★★★	10:00～11:00 リラックス tomo ★	10:00～11:00 腰痛改善 mao ★★	
11:00						10:45～11:45 骨盤調整 mao ★★★★
12:00		12:00～13:00 ダイエット ★★★★★	12:00～13:00 アンチエイジング shiho ★★	12:00～13:00 ベアシック tomo ★★	12:00～13:00 ビギナー mao ★	12:30～13:30 リラックス eri ★
13:00						
14:00		14:00～15:00 フロー mao ★★★★	14:00～15:00 リンパデトックス mao ★	14:00～15:00 背中美人 mao ★★★★	14:00～15:00 アンチエイジング yurika ★★	14:15～15:15 美姿勢 misaki ★★★★★
15:00						
16:00						16:00～17:00 ヒーリングセラピー eri ★★
17:00		17:30～18:30 リラックス tomo ★	17:30～18:30 ボディリリース misaki ★★	17:30～18:30 ゼロコリ emi ★★★★	17:30～18:30 アンチエイジング yurika ★★	17:45～18:45 リンパデトックス misaki ★
18:00						
19:00		19:15～20:15 スッキリ美脚 tomo ★★	19:15～20:15 ビギナー mao ★	19:15～20:15 ヒーリングセラピー misaki ★★	19:15～20:15 美尻メイク nao ★★★★	
20:00						
21:00		21:00～22:00 フロー mao ★★★★	21:00～22:00 太陽礼拝 misaki ★★★★★	21:00～22:00 リンパデトックス misaki ★	21:00～22:00 女性ホルモンUP nao ★★	

#### 【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:www.yoga-lets.com 24時間ご利用可
- \* レッスン予約は3件まで可能です。
- \* キャンセル待ち予約の本予約への繰り上げは  
ご指定の時間までに登録のメールアドレスに配信されます。
- \* WEB予約の表記について
  - ◎＝予約可能 予約人数が 1～12名は「◎」
  - ＝残りわずか 予約人数が 13名～は「○」
  - △＝キャンセル待ち可能
- TEL:0564-25-0202 (平日9:30～22:30、土8:30～19:15、日祝8:30～17:45)

#### 【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でお願い致します。
- 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。
- 月間2回以上レッスンを無断キャンセルされた場合、翌月の一度に取れる予約数を1件に制限させていただきます。翌月の無断キャンセルが2回未満の場合は、翌々月には制限が自動で解除され、予約可能件数が3件へ戻ります。
- 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致します。

#### 【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とタオルを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。
  - レッスンの途中退室は基本できません。  
但し、気分や体調が悪くなった場合  
インストラクターに申し出て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致します。