

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)		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			9:00~10:00 フルムーン misaki ★★★	9:00~10:00 スッキリ美脚 mao ★★		9:00					9:00~10:00 リラックス misaki ★			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 リラックス mao ★	10:00~11:00 骨盤調整 kasumi ★★★			10:00~11:00 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 ★★★★★			9:30~10:30 1st Anniversary ♪♪♪			10:00	10:00~11:00 骨盤調整 mao ★★★	10:00~11:00 ビギナー shoho ★	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 リンパデトックス yurika ★	10:45~11:45 骨盤調整 mao ★★★							10:45~11:45 柔軟性UP misaki ★★★			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 スッキリ腸整 mao ★★★	12:00~13:00 ボディリース mao ★★			12:30~13:30 腰痛改善 misaki ★★	12:30~13:30 ヒーリングセラピー ^Y yurika ★★		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 ★★★★★			12:00	12:00~13:00 美尻メイク nao ★★★★★	12:00~13:00 背中美人 shoho ★★★	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 パワー mao ★★★★★
13:00															13:00							
14:00	14:00~15:00 ワインヤサフロー 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 ★★★★★		14:00~15:00 柔軟性UP misaki ★★★	14:00~15:00 ヒーリングセラピー ^Y yurika ★★	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 ♪♪♪			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															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 ★							16:00	16:00~17:00 リラックス tomo ★	16:00~17:00 1st Anniversary ♪♪♪						
17:00															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 ★★★★★		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 ^Y yurika ★★★	17:30~18:30 アンチエイジング yurika ★★			18:00	17:30~18:30 リラックス tomo ★	17:30~18:30 ボディリース misaki ★★★	17:30~18:30 柔軟性UP misaki ★★★	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 ★	17:45~18:45 プレスフィーリング nao ★		
19:00															19:00							
20:00			19:15~20:15 ヒーリングセラピー ^Y misaki ★★	19:15~20:15 ダイエット nao ★★★★★				19:15~20:15 レスフィーリング mao ★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー ^Y misaki ★★	19:15~20:15 女性ホルモンUP misaki ★★	19:15~20:15 美尻メイク nao ★★★★★				19:00	19:15~20:15 スッキリ美脚 tomo ★★★	19:15~20:15 ワインヤサフロー ^Y mao ★★★★★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー ^Y kasumi ★★	19:15~20:15 女性ホルモンUP nao ★★★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー ^Y nao ★★★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー ^Y nao ★★★	
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 ★						21:00~22:00 スッキリ腸整 mao ★★★	21:00~22:00 ゼロコリ mao ★★★★★	21:00~22:00 ボディリース misaki ★★	21:00~22:00 ビギナー nao ★				21:00	21:00~22:00 フロー misaki ★★★	21:00~22:00 リラックス misaki ★	21:00~22:00 ベーシック misaki ★★★	21:00~22:00 ダイエット nao ★★★★★	21:00~22:00 ダイエット nao ★★★★★	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)		26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00						9:00~10:00 背中美人 misaki ★★★	9:00~10:00 パワー mao ★★★★★							9:00~10:00 ボディリース mao ★★
10:00		10:00~11:00 アンチエイジング kasumi ★★	10:00~11:00 フロー shihō ★★★	10:00~11:00 リラックス tomo ★	10:00~11:00 ボディリース mao ★★				10:00~11:00 女性ホルモンUP nao ★★	10:00~11:00 パワー shihō ★★★★★	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 骨盤調整 kasumi ★★★	12:00~13:00 ビギナー shihō ★	12:00~13:00 スッキリ美脚 tomo ★★	12:00~13:00 太陽礼拝 misaki ★★★★★				12:00~13:00 ダイエット nao ★★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング shihō ★★	12:00~13:00 ベーシック tomo ★★	12:00~13:00 ビギナー mao ★		
13:00														12:30~13:30 リラックス eri ★
14:00		14:00~15:00 リラックス 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 ★★★				14:00~15:00 フロー mao ★★★	14:00~15:00 リラックス mao ★	14:00~15:00 背中美人 mao ★★★	14:00~15:00 アンチエイジング yurika ★★		
15:00	定休日													
16:00														14:15~15:15 美姿勢 misaki ★★★★★
17:00														16:00~17:00 ヒーリングセラピー eri ★★
18:00														
19:00														
20:00														
21:00														

【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ご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・変更是レッスン開始の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にお願い致します。

【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憤りください。

●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

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致します。