

# 7月 ホットヨガスタジオ LET's 岡崎店 月間スケジュール

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
9:00				9:00~10:00 ビギナー oto ★	9:00~10:00 アロマヒーリング misaki ★★						9:00~10:00 ダイエット mao ★★★★★	9:00~10:00 腰痛改善 emi ★★
10:00		10:00~11:00 ビギナー emi ★					10:00~11:00 女性ホルモンUP yurika ★★		10:00~11:00 アロマヒーリング shio ★★			
11:00	11:00~12:00 背中美人 emi ★★★★★		11:00~12:00 骨盤調整 misaki ★★★★★	11:00~12:00 スッキリ美脚 misaki ★★	11:00~12:00 フルムーン misaki ★★★★★			11:00~12:00 背中美人 emi ★★★★★		11:00~12:00 ヴァンヤサフロー mao ★★★★★	11:00~12:00 アロマヒーリング mao ★★	11:00~12:00 背中美人 emi ★★★★★
12:00		12:00~13:00 腰痛改善 emi ★★										
13:00	13:00~14:00 ベーシック oto ★★		13:00~14:00 ダイエット misaki ★★★★★	13:00~14:00 パワー mao ★★★★★	13:00~14:00 ゼロコリ shio ★★★★★			13:00~14:00 リラックス emi ★		13:00~14:00 ボディリリース mao ★★	13:00~14:00 フロー yurika ★★★★★	13:00~14:00 ベーシック oto ★★
14:00		14:00~15:00 アロマヒーリング shio ★★					14:00~15:00 美尻メイク yurika ★★★★★		14:00~15:00 ビギナー oto ★			
15:00				15:00~16:00 スッキリ腸整 misaki ★★★★★	15:00~16:00 アンチエイジング emi ★★	定休日					15:00~16:00 女性ホルモンUP yurika ★★	15:00~16:00 プレスファール shio ★
16:00												
17:00				17:00~18:00 リラックス mao ★	17:00~18:00 フルムーン shio ★★★★★						17:00~18:00 ビギナー oto ★	17:00~18:00 ヴァンヤサフロー shio ★★★★★
18:00	17:30~18:30 フロー misaki ★★★★★		17:30~18:30 アンチエイジング emi ★★				17:30~18:30 背中美人 misaki ★★★★★			17:30~18:30 リラックス misaki ★		
19:00		18:30~19:30 美姿勢 misaki ★★★★★		19:15~20:15 ビギナー yurika ★				18:30~19:30 プレスファール mao ★		18:30~19:30 アロマヒーリング misaki ★★		
20:00	19:15~20:15 愛されクビレ mao ★★★★★								19:15~20:15 パワー yurika ★★★★★		19:15~20:15 ベーシック oto ★★	
21:00		20:30~21:30 アロマヒーリング shio ★★						20:30~21:30 骨盤調整 mao ★★★★★		20:30~21:30 愛されクビレ misaki ★★★★★		
	21:00~22:00 リンパデトックス misaki ★		21:00~22:00 背中美人 emi ★★★★★					21:00~22:00 リンパデトックス misaki ★		21:00~22:00 スッキリ腸整 misaki ★★★★★		

## 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

健康で美しいココロとカラダを目指すプログラム

## Relax

心と体の疲れやストレスを解放する癒しのプログラム

★マークが多くなるほど運動量が高くなります

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
9:00						9:00~10:00 ゼロコリ emi ★★★★	9:00~10:00 フロー misaki ★★★
10:00	10:00~11:00 ダイエット mao ★★★★★	10:00~11:00 アロマヒーリング misaki ★★	10:00~11:00 ベーシック oto ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 mao ★★★			
11:00						11:00~12:00 プレスフィーリング mao ★	11:00~12:00 愛されクビレ misaki ★★★★★
12:00	12:00~13:00 腰痛改善 mao ★★	12:00~13:00 美姿勢 misaki ★★★★★	12:00~13:00 ビギナー oto ★	12:00~13:00 スッキリ美脚 mao ★★			
13:00						13:00~14:00 背中美人 mao ★★★	13:00~14:00 スッキリ腸整 shio ★★★
14:00	14:00~15:00 ビギナー oto ★	14:00~15:00 アンチエイジング mao ★★	14:00~15:00 ゼロコリ shio ★★★★★	14:00~15:00 リラックス misaki ★			
15:00	定休日					15:00~16:00 ボディリリース shio ★★	15:00~16:00 アロマヒーリング shio ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 フロー misaki ★★★	17:00~18:00 ビギナー oto ★
18:00	17:30~18:30 骨盤調整 yurika ★★★	17:30~18:30 フロー yurika ★★★	17:30~18:30 美尻メイク misaki ★★★★	17:30~18:30 ビギナー yurika ★			
19:00	19:15~20:15 ベーシック oto ★★	19:15~20:15 アロマヒーリング mao ★★	19:15~19:15 女性ホルモンUP shio ★★	19:15~20:15 パワー misaki ★★★★★			
20:00							
21:00	21:00~22:00 リラックス yurika ★	21:00~22:00 アンチエイジング yurika ★★	21:00~22:00 ボディリリース misaki ★★	21:00~22:00 ダイエット yurika ★★★★★			

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
9:00				9:00~10:00 リンパデトックス misaki ★	9:00~10:00 フロー yurika ★★★	9:00~10:00 骨盤調整 yurika ★★★★	9:00~10:00 ベーシック oto ★★
10:00		10:00~11:00 アロマヒーリング mao ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー misaki ★★★★★				
11:00				11:00~12:00 美姿勢 misaki ★★★★★	11:00~12:00 アロマヒーリング misaki ★★	11:00~12:00 腰痛改善 emi ★★	11:00~12:00 リラックス misaki ★
12:00		12:00~13:00 リンパデトックス mao ★	12:00~13:00 スッキリ美脚 misaki ★★				
13:00				13:00~14:00 ベーシック oto ★★	13:00~14:00 腰痛改善 emi ★★	13:00~14:00 フロー emi ★★★★	13:00~14:00 背中美人 misaki ★★★★
14:00		14:00~15:00 ゼロコリ emi ★★★★★	14:00~15:00 骨盤調整 yurika ★★★★				
15:00	定休日			15:00~16:00 スッキリ美脚 shio ★★	15:00~16:00 リラックス mao ★	15:00~16:00 愛されクビレ mao ★★★★★	15:00~16:00 パワー shio ★★★★★
16:00							
17:00				17:00~18:00 プレスフィーリング shio ★	17:00~18:00 ゼロコリ emi ★★★★★	17:00~18:00 ボディリリース mao ★★	17:00~18:00 アロマヒーリング shio ★★
18:00		17:30~18:30 美尻メイク yurika ★★★★	17:30~18:30 リラックス emi ★				
19:00		19:15~20:15 腰痛改善 emi ★★	19:15~20:15 骨盤調整 yurika ★★★				
20:00							
21:00		21:00~22:00 リラックス yurika ★	21:00~22:00 ゼロコリ emi ★★★★★				

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
9:00					
10:00		10:00~11:00 リラックス mao ★	10:00~11:00 スッキリ腸整 misaki ★★★★	10:00~11:00 アロマヒーリング shio ★★	10:00~11:00 リンパデトックス mao ★
11:00					
12:00		12:00~13:00 ダイエット mao ★★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング misaki ★★	12:00~13:00 ビギナー oto ★	12:00~13:00 ベーシック oto ★★
13:00					
14:00		14:00~15:00 腰痛改善 emi ★★	14:00~15:00 プレスフィーリング mao ★	14:00~15:00 背中美人 shio ★★★★	14:00~15:00 美尻メイク mao ★★★★★
15:00	定休日				
16:00					
17:00		17:30~18:30 ビギナー yurika ★	17:30~18:30 女性ホルモンUP yurika ★★	17:30~18:30 アロマヒーリング misaki ★★	17:30~18:30 ヴィンヤサフロー misaki ★★★★★
18:00					
19:00		19:15~20:15 ゼロコリ emi ★★★★★	19:15~20:15 アンチエイジング mao ★★	19:15~20:15 骨盤調整 yurika ★★★★	19:15~20:15 リラックス misaki ★
20:00					
21:00		21:00~22:00 スッキリ美脚 yurika ★★	21:00~22:00 フロー yurika ★★★★	21:00~22:00 リンパデトックス misaki ★	21:00~22:00 背中美人 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: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。