

# 9月 ホットヨガスタジオ LET's 岡崎店 月間スケジュール

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
9:00					9:00~10:00 ヒーリングセラピー mao ★★	9:00~10:00 愛されクビレ yurika ★★★★	9:00					9:00~10:00 スッキリ腸整 shio ★★★	9:00~10:00 ベーシック 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 腰痛改善 emi ★★	10:00~11:00 リンパデトックス mao ★			10:00	10:00~11:00 美尻メイク nao ★★★★★	10:00~11:00 背中美人 shiho ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP kasumi ★★	10:00~11:00 フロー shiho ★★★★		
11:00					10:45~11:45 美姿勢 misaki ★★★★★	10:45~11:45 ボディリリース mao ★★	11:00					10:45~11:45 腰痛改善 mao ★★	10:45~11:45 ヒーリングセラピー misaki ★★
12:00	12:00~13:00 ビギナー nao ★	12:00~13:00 アンチエイジング shiho ★★	12:00~13:00 背中美人 emi ★★★★	12:00~13:00 ダイエット mao ★★★★★	12:30~13:30 骨盤調整 mao ★★★	12:30~13:30 スッキリ腸整 mao ★★★	12:00	12:00~13:00 プレスフィーリング nao ★	12:00~13:00 フロー shiho ★★★★	12:00~13:00 ゼロコリ kasumi ★★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング shiho ★★	12:30~13:30 スッキリ美脚 shio ★★	12:30~13:30 パワー mao ★★★★★
13:00							13:00						
14:00	14:00~15:00 スッキリ腸整 misaki ★★★	14:00~15:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	14:00~15:00 フルムーン misaki ★★★★	14:00~15:00 ベーシック emi ★★	14:15~15:15 プレスフィーリング shio ★	14:15~15:15 スッキリ美脚 shio ★★	14:00	14:00~15:00 ベーシック mao ★★	14:00~15:00 リンパデトックス misaki ★	14:00~15:00 ボディリリース shio ★★	14:00~15:00 骨盤調整 misaki ★★★★	14:15~15:15 愛されクビレ mao ★★★★★	14:15~15:15 女性ホルモンUP shio ★★
15:00							15:00						
16:00							16:00					16:00~17:00 リンパデトックス misaki ★	16:00~17:00 ゼロコリ shio ★★★★
17:00							17:00						
18:00	17:30~18:30 フロー emi ★★★★	17:30~18:30 スッキリ美脚 misaki ★★	17:30~18:30 ヒーリングセラピー shio ★★	17:30~18:30 ヴィンヤサフロー shio ★★★★★	17:45~18:45 フロー shio ★★★★		18:00	17:30~18:30 骨盤調整 mao ★★★★	17:30~18:30 ベーシック mao ★★	17:30~18:30 美尻メイク misaki ★★★★★	17:30~18:30 プレスフィーリング shio ★	17:45~18:45 ヒーリングセラピー misaki ★★	
19:00	19:15~20:15 美尻メイク mao ★★★★★	19:15~20:15 ベーシック emi ★★	19:15~20:15 骨盤調整 misaki ★★★★	19:15~20:15 アンチエイジング emi ★★			19:00	19:15~20:15 リラククス misaki ★	19:15~20:15 ダイエット misaki ★★★★★	19:15~20:15 アンチエイジング shio ★★	19:15~20:15 フロー misaki ★★★★		
20:00							20:00						
21:00	21:00~22:00 リラククス emi ★	21:00~22:00 フルムーン misaki ★★★★	21:00~22:00 リンパデトックス shio ★	21:00~22:00 ボディリリース shio ★★			21:00	21:00~22:00 愛されクビレ misaki ★★★★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 mao ★★★★	21:00~22:00 ビギナー misaki ★	21:00~22:00 腰痛改善 shio ★★		

## 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ク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

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
9:00						9:00~10:00 スッキリ腸整 yurika ★★	9:00~10:00 美尻メイク nao ★★★★
10:00	10:00~11:00 女性ホルモンUP nao ★★	10:00~11:00 フロー kasumi ★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス kasumi ★	10:00~11:00 ベーシック mao ★★			
11:00						10:45~11:45 太陽礼拝 misaki ★★★★	10:45~11:45 腰痛改善 misaki ★★
12:00	12:00~13:00 美尻メイク nao ★★★★	12:00~13:00 リラックス kasumi ★	12:00~13:00 アンチエイジング kasumi ★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 mao ★★★★		12:30~13:30 リラックス yurika ★	12:30~13:30 背中美人 misaki ★★★
13:00							
14:00	14:00~15:00 ビギナー mao ★	14:00~15:00 愛されクビレ shio ★★★★	14:00~15:00 骨盤調整 mao ★★★	14:00~15:00 プレスフィーリング shio ★		14:15~15:15 ボディリリース misaki ★★	14:15~15:15 リンパデトックス shio ★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 女性ホルモンUP shio ★★	16:00~17:00 フロー shio ★★★★
17:00							
18:00	17:30~18:30 スッキリ美脚 mao ★★	17:30~18:30 美姿勢 misaki ★★★★	17:30~18:30 ビギナー misaki ★	17:30~18:30 背中美人 shio ★★★★		17:45~18:45 背中美人 shio ★★★	
19:00							
20:00	19:15~20:15 骨盤調整 shio ★★★	19:15~20:15 イキキフェイシャル mao ★	19:15~20:15 ダイエット mao ★★★★	19:15~20:15 女性ホルモンUP nao ★★			
21:00	21:00~22:00 ベーシック shio ★★	21:00~22:00 フロー misaki ★★★★	21:00~22:00 ボディリリース misaki ★★	21:00~22:00 プレスフィーリング nao ★			

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
9:00		9:00~10:00 リラックス emi ★				9:00~10:00 女性ホルモンUP misaki ★★	9:00~10:00 スッキリ腸整 yurika ★★★
10:00			10:00~11:00 パワー shiho ★★★★	10:00~11:00 リラックス kasumi ★	10:00~11:00 フロー shiho ★★★		
11:00		10:45~11:45 ヴィンヤサフロー emi ★★★★				10:45~11:45 リラックス misaki ★	10:45~11:45 ベーシック mao ★★
12:00			12:00~13:00 背中美人 shiho ★★★	12:00~13:00 ゼロコリ kasumi ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング shiho ★★		
13:00		12:30~13:30 スッキリ美脚 misaki ★★				12:30~13:30 背中美人 shio ★★★	12:30~13:30 ダイエット mao ★★★★
14:00		14:15~15:15 ヒーリングセラピー misaki ★★	14:00~15:00 骨盤調整 mao ★★★	14:00~15:00 骨盤調整 mao ★★★	14:00~15:00 ビギナー misaki ★	14:15~15:15 ビギナー mao ★	14:15~15:15 ボディリリース shio ★★
15:00	定休日						
16:00		16:00~17:00 骨盤調整 yurika ★★★				16:00~17:00 腰痛改善 shio ★★	16:00~17:00 リンパデトックス shio ★
17:00			17:30~18:30 アンチエイジング shio ★★	17:30~18:30 リンパデトックス emi ★	17:30~18:30 スッキリ腸整 yurika ★★★		
18:00						17:45~18:45 ヴィンヤサフロー mao ★★★★	
19:00			19:15~20:15 太陽礼拝 misaki ★★★★	19:15~20:15 スッキリ美脚 mao ★★	19:15~20:15 ビギナー misaki ★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 プレスフィーリング shio ★	21:00~22:00 ゼロコリ emi ★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー yurika ★★			

	28(月)	29(火)	30(水)
9:00			
10:00		10:00~11:00 ビギナー nao ★	10:00~11:00 骨盤調整 kasumi ★★★
11:00			
12:00		12:00~13:00 女性ホルモンUP nao ★★	12:00~13:00 リラックス kasumi ★
13:00			
14:00		14:00~15:00 スッキリ腸整 yurika ★★★	14:00~15:00 パワー shio ★★★★
15:00	定休日		
16:00			
17:00		17:30~18:30 ビギナー misaki ★	17:30~18:30 ヒーリングセラピー misaki ★★
18:00			
19:00		19:15~20:15 ボディリリース yurika ★★	19:15~20:15 背中美人 shio ★★★
20:00			
21:00	21:00~22:00 太陽礼拝 misaki ★★★★	21:00~22:00 リンパデトックス misaki ★	

【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。