

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(金)	2(土)	3(日)		4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)		11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)	
9:00		9:00~10:00 アンチエイジング shima ★★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロー shima ★★★★	9:00						9:00~10:00 リンパデトックス emi ★	9:00~10:00 ヒーリングセラピー shima ★★	9:00						9:00~10:00 フロー aya ★★★	9:00~10:00 リンパデトックス emi ★	
10:00	10:00~11:00 柔軟性UP shima ★★★			10:00	10:00~11:00 骨盤調整 shima ★★★	10:00~11:00 腰痛改善 misaki ★★	10:00~11:00 ビギナー shiho ★	10:00~11:00 パワー emi ★★★★★					10:00	10:00~11:00 リラックス chika ★	10:00~11:00 美姿勢 rina ★★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP shiho ★★	10:00~11:00 フロー shiho ★★★			
11:00		11:00~12:00 ゼロコリ shima ★★★★	11:00~12:00 ヒーリングセラピー shima ★★	11:00						11:00~12:00 コアビューティー emi ★★★★★	11:00~12:00 スッキリ美脚 shima ★★	11:00						11:00~12:00 ヒーリングセラピー aya ★★	11:00~12:00 太陽礼拝 emi ★★★★★	
12:00	12:00~13:00 ベーシック tomo ★★			12:00	12:00~13:00 ボディリリース shima ★★	12:00~13:00 美姿勢 misaki ★★★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 nao ★★	12:00~13:00 プレスフィーリング emi ★					12:00	12:00~13:00 背中美人 chika ★★★	12:00~13:00 リンパデトックス rina ★	12:00~13:00 パワー shiho ★★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 shiho ★★			
13:00		13:00~14:00 プレスフィーリング yurika ★	13:00~14:00 ボディリリース misaki ★★	13:00						13:00~14:00 ヒーリングセラピー misaki ★★	13:00~14:00 スッキリ腸整 misaki ★★★	13:00						13:00~14:00 愛されクビレ misaki ★★★★★	13:00~14:00 ヒーリングセラピー aya ★★	
14:00				14:00	14:00~15:00 リンパデトックス misaki ★		14:00~15:00 柔軟性UP shima ★★★						14:00	14:00~15:00 ボディリリース shima ★★		14:00~15:00 プレスフィーリング emi ★				
15:00		15:00~16:00 フロー yurika ★★★	15:00~16:00 ビギナー aya ★	15:00	定休日					15:00~16:00 FLWSOUND misaki ★★★	15:00~16:00 プレスフィーリング misaki ★	15:00	定休日					15:00~16:00 腰痛改善 misaki ★★	15:00~16:00 骨盤調整 aya ★★★	
16:00				16:00								16:00								
17:00		17:00~18:00 リラックス tomo ★	17:00~18:00 背中美人 misaki ★★★★	17:00		17:30~18:30 美尻メイク shima ★★★★★			17:30~18:30 バレリーナストレッチ misa ★★	17:00~18:00 女性ホルモンUP nao ★★	17:00~18:00 ダイエット nao ★★★★★	17:00			17:30~18:30 リンパデトックス emi ★			17:30~18:30 ビギナー misaki ★	17:00~18:00 リラックス chika ★	17:00~18:00 スッキリ美脚 nao ★★
18:00	17:30~18:30 FLWSOUND misaki ★★★			18:00								18:00								
19:00	19:15~20:15 プレスフィーリング nao ★			19:00	19:00~20:00 アンチエイジング misaki ★★	19:15~20:15 リンパデトックス shima ★	19:00~20:00 ヴィンヤサフロー shima ★★★★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー misaki ★★					19:00	19:00~20:00 スッキリ腸整 shima ★★★	19:15~20:15 コアビューティー emi ★★★★★	19:00~20:00 プレスフィーリング yurika ★	19:15~20:15 女性ホルモンUP nao ★★			
20:00				20:00								20:00								
21:00	21:00~22:00 美姿勢 nao ★★★★★			21:00	21:00~22:00 リラックス tomo ★	21:00~22:00 スッキリ美脚 misa ★★	21:00~22:00 ベーシック aya ★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 misaki ★★★					21:00	21:00~22:00 ベーシック tomo ★★	21:00~22:00 バレリーナストレッチ misa ★★	21:00~22:00 フロー emi ★★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 nao ★★★★			

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)		25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)		
Basic ホットヨガの効果を実感するための基本プログラム						9:00~10:00 腰痛改善 misaki ★★	9:30~10:30 2nd Anniversary ♪♪♪		9:00					9:00~10:00 太陽礼拝 chika ★★★★	9:00~10:00 ヒーリングセラピー shima ★★		
Conditioning 温浴効果で不調の解消を目指すプログラム		10:00~11:00 フルムーン emi ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP eri ★★	10:00~11:00 太陽礼拝 chika ★★★★	10:00~11:00 ビギナー shiho ★				10:00	10:00~11:00 ベーシック tomo ★★	10:00~11:00 リラックス aya ★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★	10:00~11:00 ボディリリース chika ★★				
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						11:00~12:00 FLOWSOUND misaki ★★★	11:30~12:30 2nd Anniversary ♪♪♪		11:00					11:00~12:00 リラックス chika ★	11:00~12:00 美尻メイク shima ★★★★		
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		12:00~13:00 リンパデトックス emi ★	12:00~13:00 フルムーン misaki ★★★	12:00~13:00 リラックス chika ★	12:00~13:00 愛されクビレ shiho ★★★★				12:00	12:00~13:00 ゼロコリ tomo ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング aya ★★	12:00~13:00 リンパデトックス emi ★	12:00~13:00 骨盤調整 tomo ★★★				
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						13:00~14:00 リラックス tomo ★	13:30~14:30 2nd Anniversary ♪♪♪		13:00					13:00~14:00 柔軟性UP shima ★★★	13:00~14:00 リンパデトックス misaki ★		
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		14:00~15:00 アンチエイジング aya ★★		14:00~15:00 フルムーン shima ★★★					14:00	14:00~15:00 プレスフィーリング emi ★		14:00~15:00 FLOWSOUND misaki ★★★					
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						15:00~16:00 フロー tomo ★★★	15:30~16:30 2nd Anniversary ♪♪♪		15:00					15:00~16:00 女性ホルモンUP shima ★★	15:00~16:00 スッキリ腸整 misaki ★★★		
★マークが多くなるほど運動量が高くなります	定休日					17:00~18:00 美BODYフィットネス nao ★★★★★			定休日					17:00~18:00 リラックス tomo ★	17:00~18:00 スッキリ美脚 tomo ★★		
		17:30~18:30 ボディリリース emi ★★		17:30~18:30 女性ホルモンUP shima ★★					16:00					17:30~18:30 コアビューティー emi ★★★★★			
		19:00~20:00 ダイエット tomo ★★★★★	19:15~20:15 フルムーン emi ★★★	19:00~20:00 スッキリ美脚 shima ★★	19:15~20:15 リラックス emi ★				17:00					19:00~20:00 腰痛改善 emi ★★	19:15~20:15 美姿勢 misaki ★★★★★	19:00~20:00 ボディリリース misaki ★★	19:15~20:15 リンパデトックス emi ★
									18:00								
		21:00~22:00 ベーシック tomo ★★	21:00~22:00 パレリーナストレッチ misa ★★	21:00~22:00 プレスフィーリング emi ★	21:00~22:00 ゼロコリ emi ★★★★				18:00								
									19:00	19:00~20:00 腰痛改善 emi ★★	19:15~20:15 美姿勢 misaki ★★★★★	19:00~20:00 ボディリリース misaki ★★	19:15~20:15 リンパデトックス emi ★				
									20:00								
									21:00	21:00~22:00 背中美人 chika ★★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP misaki ★★	21:00~22:00 ビギナー aya ★	21:00~22:00 骨盤調整 aya ★★★				

【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問い合わせ致します。

【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。
 - レッスンの途中退席は基本できません。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。