

2月 ホットヨガスタジオ LET's 岡崎店 月間スケジュール

	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
9:00					9:00~10:00 リンパデトックス emi ★	9:00~10:00 スッキリ腸整 misaki ★★★★
10:00	10:00~11:00 ゼロコリ emi ★★★★	10:00~11:00 リラククス shima ★	10:00~11:00 背中美人 yurika ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP shiho ★★		
11:00					11:00~12:00 骨盤調整 emi ★★★★	11:00~12:00 スッキリ美脚 misaki ★★
12:00	12:00~13:00 ヒーリングセラピー emi ★★	12:00~13:00 ベーシック shima ★★	12:00~13:00 リンパデトックス yurika ★	12:00~13:00 パワー shiho ★★★★★		
13:00					13:00~14:00 ボディリリース misaki ★★	13:00~14:00 ヒーリングセラピー yurika ★★
14:00	14:00~15:00 ビギナー shima ★		14:00~15:00 アンチエイジング misaki ★★			
15:00					15:00~16:00 プレスフィーリング misaki ★	15:00~16:00 美姿勢 yurika ★★★★★
16:00						
17:00		17:30~18:30 美尻メイク misaki ★★★★			17:00~18:00 美尻メイク nao ★★★★	17:00~18:00 リラククス tomo ★
18:00				17:30~18:30 ベーシック shima ★★		
19:00	19:00~20:00 フロー tomo ★★★★	19:15~20:15 リンパデトックス misaki ★	19:00~20:00 スッキリ美脚 o.rina ★★	19:15~20:15 プレスフィーリング misaki ★		
20:00						
21:00	21:00~22:00 リラククス tomo ★	21:00~22:00 ベーシック emi ★★	21:00~22:00 コアビューティー o.rina ★★★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 misaki ★★★★		

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
9:00				9:00~10:00 女性ホルモンUP misaki ★★		9:00~10:00 ダイエット misaki ★★★★★	9:00~10:00 プレスフィーリング yurika ★
10:00		10:00~11:00 腰痛改善 emi ★★	10:00~11:00 フロー misaki ★★★★		10:00~11:00 ゼロコリ shiho ★★★★		
11:00				11:00~12:00 太陽礼拝 misaki ★★★★		11:00~12:00 ヒーリングセラピー misaki ★★	11:00~12:00 愛されクビレ yurika ★★★★
12:00		12:00~13:00 背中美人 emi ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー misaki ★★		12:00~13:00 フロー shiho ★★★★		
13:00				13:00~14:00 プレスフィーリング yurika ★		13:00~14:00 リンパデトックス emi ★	13:00~14:00 骨盤調整 misaki ★★★
14:00		14:00~15:00 ベーシック shima ★★					
15:00	定休日			15:00~16:00 柔軟性UP yurika ★★★★		15:00~16:00 スッキリ美脚 emi ★★	15:00~16:00 リラククス misaki ★
16:00							
17:00				17:00~18:00 リラククス shima ★		17:00~18:00 スッキリ腸整 nao ★★★★	17:00~18:00 アンチエイジング tomo ★★
18:00			17:30~18:30 ボディリリース yuna ★★				
19:00		19:00~20:00 アンチエイジング tomo ★★	19:15~20:15 ヴァンヤサフロー emi ★★★★			19:15~20:15 リンパデトックス emi ★	
20:00							
21:00		21:00~22:00 フロー tomo ★★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 emi ★★			21:00~22:00 ベーシック shima ★★	

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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
9:00						9:00~10:00 腰痛改善 emi ★★	9:00~10:00 背中美人 yurika ★★★★
10:00		10:00~11:00 腰痛改善 kasumi ★★	10:00~11:00 背中美人 emi ★★★★	10:00~11:00 パワー shiho ★★★★★	10:00~11:00 リラックス chika ★		
11:00						11:00~12:00 フロー emi ★★★★	11:00~12:00 プレスフィ어링 yurika ★
12:00		12:00~13:00 ヴァンヤサフロ kasumi ★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 emi ★★	12:00~13:00 ビギナー shiho ★	12:00~13:00 女性ホルモンUP chika ★★		
13:00						13:00~14:00 ベーシック shima ★★	13:00~14:00 ゼロコリ emi ★★★★★
14:00		14:00~15:00 リンパデトックス misaki ★		14:00~15:00 ボディリリース yuna ★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 リラックス shima ★	15:00~16:00 女性ホルモンUP emi ★★
16:00							
17:00			17:30~18:30 美姿勢 misaki ★★★★★		17:30~18:30 ヒーリングセラピー misaki ★★	17:00~18:00 ダイエット nao ★★★★★	17:00~18:00 フロー tomo ★★★★
18:00							
19:00		19:00~20:00 骨盤調整 emi ★★★★	19:15~20:15 ボディリリース misaki ★★	19:00~20:00 リラックス shima ★	19:15~20:15 太陽礼拝 misaki ★★★★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 女性ホルモンUP emi ★★	21:00~22:00 柔軟性UP yurika ★★★★	21:00~22:00 ベーシック shima ★★	21:00~22:00 リンパデトックス yurika ★		

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00		9:00~10:00 太陽礼拝 misaki ★★★★★				9:00~10:00 フルムーン kasumi ★★★★	9:00~10:00 ベーシック shima ★★
10:00			10:00~11:00 コアビューティー o.rina ★★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 misaki ★★	10:00~11:00 フロー shiho ★★★★		
11:00		11:00~12:00 ビギナー yurika ★				11:00~12:00 ヒーリングセラピー kasumi ★★	11:00~12:00 ダイエット emi ★★★★★
12:00			12:00~13:00 スツキリ美脚 o.rina ★★	12:00~13:00 リラックス misaki ★	12:00~13:00 アンチエイジング shiho ★★		
13:00		13:00~14:00 ヒーリングセラピー misaki ★★				13:00~14:00 ビギナー yuna ★	13:00~14:00 女性ホルモンUP emi ★★
14:00				14:00~15:00 愛されクビレ emi ★★★★★			
15:00	定休日	15:00~16:00 パワー yurika ★★★★★				15:00~16:00 美姿勢 yurika ★★★★★	15:00~16:00 リラックス tomo ★
16:00							
17:00		17:00~18:00 骨盤調整 tomo ★★★	17:30~18:30 ビギナー shima ★			17:00~18:00 フルムーン yurika ★★★★	17:00~18:00 骨盤調整 tomo ★★★★
18:00						17:30~18:30 ボディリリース yuna ★★	
19:00				19:00~20:00 パワー yurika ★★★★★	19:15~20:15 リンパデトックス misaki ★		
20:00							
21:00			21:00~22:00 フロー misaki ★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	21:00~22:00 美尻メイク 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「◎」
 - =残りわずか 予約人数が 13名~「○」
 - △=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。