

3月 ホットヨガスタジオ LET's 岡崎店 月間スケジュール

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

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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
9:00						9:00~10:00 プレスフィーリング misaki ★	9:00~10:00 ダイエット misaki ★★★★★
10:00	10:00~11:00 リンパデトックス misaki ★	10:00~11:00 コアビューティー o.rina ★★★★★	10:00~11:00 骨盤調整 emi ★★★	10:00~11:00 ベーシック shima ★★			
11:00						11:00~12:00 ボディリリース misaki ★★	11:00~12:00 スッキリ腸整 misaki ★★★
12:00	12:00~13:00 背中美人 misaki ★★★	12:00~13:00 ビギナー o.rina ★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー emi ★★	12:00~13:00 フロー shima ★★★★			
13:00						13:00~14:00 骨盤調整 emi ★★★	13:00~14:00 スッキリ美脚 emi ★★
14:00	14:00~15:00 ゼロコリ emi ★★★★★		14:00~15:00 リンパデトックス misaki ★				
15:00	定休日					15:00~16:00 ヒーリングセラピー emi ★★	15:00~16:00 フロー shima ★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 美尻メイク nao ★★★★★	17:00~18:00 リラックス emi ★
18:00			17:30~18:30 リンパデトックス misaki ★				
19:00	19:00~20:00 リラックス tomo ★	19:15~20:15 フロー shima ★★★★	19:00~20:00 愛されクビレ misaki ★★★★★	19:15~20:15 ビギナー emi ★			
20:00							
21:00	21:00~22:00 アンチエイジング tomo ★★	21:00~22:00 太陽礼拝 misaki ★★★★★	21:00~22:00 リラックス shima ★	21:00~22:00 柔軟性UP yurika ★★★★			

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00						9:00~10:00 腰痛改善 misaki ★★	9:00~10:00 フロー shima ★★★★
10:00		10:00~11:00 スッキリ美脚 emi ★★	10:00~11:00 ボディリリース misaki ★★	10:00~11:00 美姿勢 misaki ★★★★★	10:00~11:00 ビギナー emi ★		
11:00						11:00~12:00 プレスフィーリング misaki ★	11:00~12:00 ダイエット misaki ★★★★★
12:00		12:00~13:00 パワー emi ★★★★★	12:00~13:00 背中美人 misaki ★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング misaki ★	12:00~13:00 アンチエイジング emi ★★		
13:00						13:00~14:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★★	13:00~14:00 ヒーリングセラピー misaki ★★
14:00		14:00~15:00 リラックス misaki ★		14:00~15:00 ベーシック shima ★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 女性ホルモンUP shima ★★	15:00~16:00 リンパデトックス tomo ★
16:00							
17:00						17:00~18:00 リラックス emi ★	17:00~18:00 スッキリ美脚 tomo ★★
18:00						17:30~18:30 柔軟性UP yurika ★★★★	
19:00		19:00~20:00 ヴィンヤサフロー tomo ★★★★★	19:15~20:15 スッキリ腸整 yuna ★★★★	19:00~20:00 リラックス o.rina ★	19:15~20:15 スッキリ美脚 nao ★★		
20:00							
21:00	21:00~22:00 リンパデトックス tomo ★	21:00~22:00 女性ホルモンUP shima ★★	21:00~22:00 コアビューティー o.rina ★★★★★	21:00~22:00 ビギナー nao ★			

	29(月)	30(火)	31(水)
9:00			
10:00		10:00~11:00 フルムーン emi ★★★★	10:00~11:00 美姿勢 yurika ★★★★★
11:00			
12:00		12:00~13:00 フルムーン emi ★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング yurika ★
13:00			
14:00		14:00~15:00 ベーシック yuna ★★	
15:00	定休日		
16:00			
17:00			17:30~18:30 太陽礼拝 misaki ★★★★
18:00			
19:00		19:00~20:00 ベーシック tomo ★★	19:15~20:15 リンパデトックス misaki ★
20:00			
21:00		21:00~22:00 リラックス tomo ★	21:00~22:00 スッキリ美脚 yuna ★★

【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。
- レッスンの途中退室は基本できません。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。