

# 5月 ホットヨガスタジオ LET's 岡崎店 月間スケジュール

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

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)	31(月)
<b>Basic</b> 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					9:00~10:00 プレスフィーリング misaki ★	9:00~10:00 骨盤調整 emi ★★★	9:00					9:00~10:00 ヒーリングセラピー yuna ★★	9:00~10:00 骨盤調整 emi ★★★	
<b>Conditioning</b> 温浴効果で不調の解消を目指すプログラム	10:00	10:00~11:00 ビギナー shima ★	10:00~11:00 女性ホルモンUP kasumi ★★	10:00~11:00 フロー emi ★★★	10:00~11:00 太陽礼拝 misaki ★★★★			10:00	10:00~11:00 スッキリ腸整 misaki ★★★	10:00~11:00 ボディリリリース emi ★★	10:00~11:00 プレスフィーリング yurika ★	10:00~11:00 パワー shiho ★★★★★			
<b>Bodymake</b> 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	12:00	12:00~13:00 背中美人 shima ★★★	12:00~13:00 リラックス kasumi ★	12:00~13:00 腰痛改善 emi ★★	12:00~13:00 リンパデトックス misaki ★			12:00	12:00~13:00 美尻メイク nao ★★★★	12:00~13:00 フルムーン emi ★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP shiho ★★	12:00~13:00 ビギナー shiho ★			
<b>Aroma</b> 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	14:00	14:00~15:00 ヴァンヤサフロ emi ★★★★		14:00~15:00 スッキリ美脚 shima ★★		13:00~14:00 リンパデトックス emi ★	13:00~14:00 フロー misaki ★★★	14:00	14:00~15:00 リンパデトックス emi ★		14:00~15:00 柔軟性UP yurika ★★★		13:00~14:00 リラックス shima ★	13:00~14:00 ベーシック emi ★★	
<b>Flow</b> 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	15:00	定休日				15:00~16:00 愛されクビレ emi ★★★★	15:00~16:00 プレスフィーリング misaki ★★	15:00	定休日				15:00~16:00 スッキリ美脚 shima ★★	15:00~16:00 ダイエット misaki ★★★★★	定休日
<b>Beauty</b> 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	17:00		17:30~18:30 骨盤調整 shima ★★★		17:30~18:30 リラックス emi ★	17:00~18:00 アンチエイジング chika ★★	17:00~18:00 ヴァンヤサフロ tomo ★★★★	17:00		17:30~18:30 美姿勢 yurika ★★★★★		17:30~18:30 リンパデトックス emi ★	17:00~18:00 フロー tomo ★★★	17:00~18:00 リラックス tomo ★	
<b>Music</b> 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	19:00	19:00~20:00 ベーシック emi ★★	19:15~20:15 リンパデトックス misaki ★	19:00~20:00 FLOWSOUND misaki ★★★	19:15~20:15 パワー nao ★★★★★			19:00	19:00~20:00 リラックス emi ★	19:15~20:15 腰痛改善 misaki ★★	19:00~20:00 ヴァンヤサフロ misaki ★★★★	19:15~20:15 フロー yurika ★★★			
★マークが多くなるほど運動量が高くなります	21:00	21:00~22:00 ヴァンヤサフロ tomo ★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー misaki ★★	21:00~22:00 ビギナー misaki ★	21:00~22:00 柔軟性UP nao ★★★			21:00	21:00~22:00 骨盤調整 tomo ★★★	21:00~22:00 フルムーン misaki ★★★	21:00~22:00 ビギナー misaki ★	21:00~22:00 アンチエイジング emi ★★			

【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。