

12月 ホットヨガスタジオ LET's 岡崎店 月間スケジュール

	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
9:00			9:00~10:00 FLOWSOUND misaki ★★★	9:00~10:00 LET's クリスマス ♪♪♪
10:00	10:00~11:00 太陽礼拝 chika ★★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー nao ★★		
11:00			11:00~12:00 イキイキフェイシャル shima ★	11:00~12:00 LET's クリスマス ♪♪♪
12:00	12:00~13:00 女性ホルモンUP chika ★★	12:00~13:00 ダイエット nao ★★★★★		
13:00			13:00~14:00 フロー shima ★★★	13:00~14:00 LET's クリスマス ♪♪♪
14:00	14:00~15:00 ビギナー ayumi ★			
15:00			15:00~16:00 ゼロコリ tomo ★★★★★	15:00~16:00 LET's クリスマス ♪♪♪
16:00				
17:00		17:30~18:30 ヴィンヤサフロー misa ★★★★★	17:00~18:00 スッキリ美脚 tomo ★★	
18:00				
19:00	19:00~20:00 腰痛改善 shima ★★	19:15~20:15 リンパデトックス aya ★		
20:00				
21:00	21:00~22:00 愛されクビレ ayumi ★★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー aya ★★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00						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 shima ★★
10:00		10:00~11:00 リンパデトックス misaki ★	10:00~11:00 フルムーン chika ★★★★	10:00~11:00 ベーシック tomo ★★	10:00~11:00 愛されクビレ chika ★★★★★		
11:00						11:00~12:00 柔軟性UP misaki ★★★★	11:00~12:00 ヒーリングセラピー misaki ★★
12:00		12:00~13:00 背中美人 misaki ★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング chika ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー tomo ★★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング misaki ★★		
13:00						13:00~14:00 ベーシック tomo ★★	13:00~14:00 リンパデトックス shima ★
14:00		14:00~15:00 腰痛改善 shima ★★		14:00~15:00 フルムーン ayumi ★★★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 リラックス tomo ★	15:00~16:00 美尻メイク misa ★★★★★
16:00							
17:00			17:30~18:30 コアビューティー misa ★★★★★			17:00~18:00 美姿勢 nao ★★★★★	17:00~18:00 ボディリリース misa ★★
18:00							
19:00		19:00~20:00 骨盤調整 misa ★★★★	19:15~20:15 リンパデトックス misaki ★	19:00~20:00 プレスフィーリング shima ★	19:15~20:15 フルムーン misaki ★★★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 リラックス misa ★	21:00~22:00 女性ホルモンUP misaki ★★	21:00~22:00 フルムーン shima ★★★★	21:00~22:00 ビギナー shima ★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00						9:00~10:00 太陽礼拝 chika ★★★★★	9:00~10:00 プレスフィーリング nao ★
10:00		10:00~11:00 FLOWSOUND misaki ★★★★	10:00~11:00 イキイキフェイシャル shima ★	10:00~11:00 スッキリ腸整 chika ★★★★	10:00~11:00 リラックス chika ★		
11:00						11:00~12:00 アンチエイジング shima ★★	11:00~12:00 美BODYフィットネス nao ★★★★★
12:00		12:00~13:00 ベーシック misaki ★★	12:00~13:00 ゼロコリ shima ★★★★★	12:00~13:00 ボディリリース chika ★★	12:00~13:00 背中美人 chika ★★★★		
13:00						13:00~14:00 スッキリ腸整 shima ★★★	13:00~14:00 スッキリ美脚 tomo ★★
14:00		14:00~15:00 プレスフィーリング yurika ★		14:00~15:00 美尻メイク misa ★★★★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 ヴィンヤサフロー tomo ★★★★★	15:00~16:00 バレリーナストレッチ misa ★★
16:00							
17:00			17:30~18:30 ボディリリース misa ★★			17:30~18:30 ビギナー nao ★	17:00~18:00 リラックス tomo ★
18:00							
19:00		19:00~20:00 バレリーナストレッチ misa ★★	19:15~20:15 パワー ayumi ★★★★★	19:00~20:00 フロー misaki ★★★★	19:15~20:15 アンチエイジング shima ★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 美姿勢 misa ★★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング ayumi ★	21:00~22:00 腰痛改善 misaki ★★	21:00~22:00 柔軟性UP nao ★★★★		

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

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

★マークが多くなるほど運動量が高くなります

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
9:00						9:00～10:00 女性ホルモンUP shima ★★	9:00～10:00 背中美人 ayumi ★★★
10:00		10:00～11:00 美姿勢 shima ★★★★★	10:00～11:00 プレスフィーリング chikak ★	10:00～11:00 骨盤調整 tomo ★★★	10:00～11:00 ボディリリース chika ★★		
11:00						11:00～12:00 パワー ayumi ★★★★★	11:00～12:00 イキイキフェイシャル shima ★
12:00		12:00～13:00 リンパデトックス aya ★	12:00～13:00 スッキリ腸整 chika ★★★	12:00～13:00 スッキリ美脚 tomo ★★	12:00～13:00 愛されクビレ chika ★★★★★		
13:00						13:00～14:00 スッキリ腸整 shima ★★★	13:00～14:00 ベーシック ayumi ★★
14:00		14:00～15:00 腰痛改善 aya ★★		14:00～15:00 ビギナー asaka ★			
15:00	定休日					15:00～16:00 ヒーリングセラピー ayumi ★★	15:00～16:00 フロー shima ★★★★
16:00							
17:00			17:30～18:30 柔軟性UP shima ★★★		17:30～18:30 スッキリ美脚 misa ★★	17:00～18:00 プレスフィーリング chika ★	17:00～18:00 コアビューティー misa ★★★★
18:00							
19:00		19:00～20:00 美尻メイク misa ★★★★★	19:15～20:15 ビギナー asaka ★	19:00～20:00 ベーシック asaka ★★	19:15～20:15 FLOW SOUND misaki ★★★		
20:00							
21:00		21:00～22:00 ボディリリース misa ★★	21:00～22:00 ヒーリングセラピー shima ★★	21:00～22:00 美BODYフィットネス nao ★★★★★	21:00～22:00 リラックス misa ★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00						
10:00		10:00～11:00 女性ホルモンUP chika ★★	10:00～11:00 LET's太陽礼拝 shima ★★★			
11:00						
12:00		12:00～13:00 プレスフィーリング misaki ★	12:00～13:00 LET's太陽礼拝 ayumi ★★★			
13:00						
14:00		14:00～15:00 ヴィンヤサフロー misaki ★★★★	14:00～15:00 LET's太陽礼拝 shima ★★★			
15:00	定休日			年末年始休み	年末年始休み	年末年始休み
16:00						
17:00						
18:00						
19:00		19:00～20:00 バレイナストレッチ misa ★★				
20:00						
21:00		21:00～22:00 骨盤調整 misa ★★★				

【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。