

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

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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
9:00						9:00~10:00 愛されクビレ chika ★★★★	9:00~10:00 リンパデトックス misaki ★
10:00	10:00~11:00 ベーシック ayumi ★★	10:00~11:00 リンパデトックス shima ★	10:00~11:00 ダイエット chika ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング misaki ★★			
11:00					11:00~12:00 プレスフィーリング shima ★	11:00~12:00 ヴィンヤサフロ misaki ★★★★	
12:00	12:00~13:00 美姿勢 ayumi ★★★★★	12:00~13:00 フロー shima ★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP chika ★★	12:00~13:00 ビギナー misaki ★			
13:00					13:00~14:00 背中美人 ayumi ★★★	13:00~14:00 ヒーリングセラピー shima ★★	
14:00	14:00~15:00 プレスフィーリング misaki ★		14:00~15:00 スッキリ腸整 shima ★★★				
15:00	定休日				15:00~16:00 ベーシック ayumi ★★	15:00~16:00 スッキリ腸整 shima ★★★	
16:00							
17:00		17:30~18:30 ゼロコリ misaki ★★★★		17:30~18:30 女性ホルモンUP ayumi ★★		17:00~18:00 柔軟性UP nao ★★★	17:00~18:00 リラクセス tomo ★
18:00							
19:00	19:00~20:00 FLOWSOUND misaki ★★★	19:15~20:15 ベーシック tomo ★★	19:00~20:00 リンパデトックス aya ★	19:15~20:15 美BODYフィットネス nao ★★★★★			
20:00							
21:00	21:00~22:00 ボディリリース misa ★★	21:00~22:00 プレスフィーリング misaki ★	21:00~22:00 背中美人 aya ★★★★	21:00~22:00 リラクセス nao ★			

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00						9:00~10:00 リラクセス tomo ★	9:00~10:00 スッキリ腸整 nao ★★★★
10:00		10:00~11:00 柔軟性UP shima ★★★	10:00~11:00 ボディリリース chika ★★	10:00~11:00 リラクセス chika ★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロ tomo ★★★★		
11:00						11:00~12:00 骨盤調整 tomo ★★★	11:00~12:00 女性ホルモンUP ayumi ★★
12:00		12:00~13:00 ヒーリングセラピー shima ★★	12:00~13:00 太陽礼拝 chika ★★★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 chika ★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 tomo ★★		
13:00						13:00~14:00 アンチエイジング misaki ★★	13:00~14:00 ゼロコリ tomo ★★★★
14:00		14:00~15:00 フロー ayumi ★★★		14:00~15:00 腰痛改善 shima ★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 美BODYフィットネス aya ★★★★★	15:00~16:00 スッキリ美脚 ayumi ★★
16:00							
17:00			17:30~18:30 腰痛改善 misaki ★★		17:30~18:30 プレスフィーリング shima ★	17:00~18:00 ヒーリングセラピー aya ★★	17:00~18:00 骨盤調整 tomo ★★★
18:00							
19:00		19:00~20:00 バレリーナストレッチ misa ★★	19:15~20:15 ビギナー tomo ★	19:00~20:00 柔軟性UP shima ★★★★	19:15~20:15 ボディリリース misa ★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 コアビューティー misa ★★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 tomo ★★	21:00~22:00 リンパデトックス misaki ★	21:00~22:00 美尻メイク misa ★★★★		

	29(月)	30(火)	31(水)
9:00			
10:00		10:00~11:00 アンチエイジング chika ★★	10:00~11:00 パワー shima ★★★★★
11:00			
12:00		12:00~13:00 愛されクビレ chika ★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング shima ★
13:00			
14:00		14:00~15:00 ボディリリース ayumi ★★	
15:00	定休日		
16:00			
17:00			17:30~18:30 背中美人 misaki ★★★
18:00			
19:00		19:00~20:00 美姿勢 ayumi ★★★★★	19:15~20:15 ベーシック tomo ★★
20:00			
21:00		21:00~22:00 リラクセス tomo ★	21:00~22:00 ゼロコリ tomo ★★★★

【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時間前を過ぎたのご連絡は「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。