

10月 ホットヨガスタジオ LET's 岡崎店 月間スケジュール

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)			
9:00	9:00～10:00 フロー emi ★★★	定休日					9:00～10:00 ヒーリングセラビー s.miho ★★	9:00～10:00 美尻メイク emi ★★★★	定休日					9:00～10:00 フロー emi ★★★	9:00～10:00 リンパデトックス misaki ★	Basic		
10:00			10:00～11:00 プレスフィーリング nao ★	10:00～11:00 フロー haru ★★★	10:00～11:00 イキイキフェイスヤル emi ★	10:00～11:00 ボディリリース saya ★★				10:00～11:00 パワー nao ★★★★★	10:00～11:00 イキイキフェイスヤル emi ★	10:00～11:00 スツキリ腸整 chika ★★★	10:00～11:00 プレスフィーリング chika ★			Conditioning		
11:00	11:00～12:00 プレスフィーリング ai ★						11:00～12:00 ダイエット s.miho ★★★★★	11:00～12:00 骨盤調整 emi ★★★★						11:00～12:00 ヒーリングセラビー s.miho ★★	11:00～12:00 ヨガピクスSP asaka ♪♪♪♪	温浴効果で不調の 解消を目指すプログラム		
12:00			12:00～13:00 美BODYフィットネス nao ★★★★★	12:00～13:00 腰痛改善 haru ★★	12:00～13:00 美尻メイク emi ★★★★	12:00～13:00 柔軟性UP saya ★★★				12:00～13:00 女性ホルモンUP nao ★★	12:00～13:00 フロー emi ★★★	12:00～13:00 リラックス chika ★	12:00～13:00 愛されクビレ chika ★★★★			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		
13:00	13:00～14:00 ゼロコリ shima ★★★						13:00～14:00 ゼロコリ haru ★★★	13:00～14:00 バレリーナストレッチ misa ★★							13:00～14:00 FLOW SOUND SP misaki ♪♪♪♪	13:00～14:00 背中美人 misaki ★★★★	Aroma	
14:00			14:00～15:00 女性ホルモンUP shima ★★		14:00～15:00 陰陽ヨガver2 shima ♪♪♪					14:00～15:00 背中美人 shima ★★★★		14:00～15:00 腰痛改善 shima ★★					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	
15:00	15:00～16:00 アロマリンパリリース ai ♪♪						15:00～16:00 プレスフィーリング shima ★	15:00～16:00 ボディリリース misa ★★							15:00～16:00 ベーシック hana ★★	15:00～16:00 リラックス misa ★	Flow	
16:00																		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
17:00	17:00～18:00 美姿勢 shima ★★★★★				17:30～18:30 フロー shima ★★★		17:30～18:30 ベーシック shima ★★	17:00～18:00 アンチエイジング haru ★★		17:00～18:00 リラックス misa ★		17:30～18:30 ボディリリース shima ★★		17:30～18:30 スツキリ腸整 shima ★★★★	17:00～18:00 プレスフィーリング misaki ★	17:00～18:00 骨盤調整 misa ★★★★	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	
18:00																		Music
19:00			19:00～20:00 背中美人 shima ★★★★	19:15～20:15 スツキリ美脚 shima ★★	19:00～20:00 プレスフィーリング shima ★	19:15～20:15 ヴィンヤサフロー arisa ★★★★★			19:00～20:00 ビギナー shima ★	19:15～20:15 背中美人 chika ★★★★	19:00～20:00 美姿勢 minami ★★★★★	19:15～20:15 アロマリンパリリース ai ♪♪			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			
20:00																★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 リンパデトックス s.miho ★	21:00～22:00 美姿勢 minami ★★★★★	21:00～22:00 ゼロコリ s.miho ★★★★	21:00～22:00 ヒーリングセラビー arisa ★★			21:00～22:00 ヴィンヤサフロー s.miho ★★★★★	21:00～22:00 リラックス chika ★	21:00～22:00 陰陽ヨガver2 shima ♪♪♪	21:00～22:00 柔軟性UP shima ★★★★						

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
9:00	定休日					9:00～10:00 太陽礼拝 s.miho ★★★★	9:00～10:00 リラックス emi ★
10:00		10:00～11:00 スッキリ美脚 shima ★★	10:00～11:00 FLOW SOUND SP misaki ♪♪♪♪	10:00～11:00 ビギナー emi ★	10:00～11:00 愛されクビレ chika ★★★★		
11:00						11:00～12:00 スッキリ美脚 s.miho ★★	11:00～12:00 女性ホルモンUP misaki ★★
12:00		12:00～13:00 柔軟性UP nao ★★★	12:00～13:00 アンチエイジング misaki ★★	12:00～13:00 フロー emi ★★★	12:00～13:00 プレスフィーリング chika ★		
13:00						13:00～14:00 スッキリ腸整 misaki ★★★	13:00～14:00 ヒーリングセラピー shima ★★
14:00		14:00～15:00 リラックス nao ★		14:00～15:00 アロマリンパリリース ai ♪♪			
15:00						15:00～16:00 陰陽ヨガver2 shima ♪♪♪	15:00～16:00 コアビューティー misa ★★★★
16:00							
17:00			17:30～18:30 女性ホルモンUP shima ★★		17:30～18:30 ゼロコリ misaki ★★★	17:00～18:00 リラックス misaki ★	17:00～18:00 ボディリリース misa ★★
18:00							
19:00		19:00～20:00 腰痛改善 chika ★★	19:15～20:15 美尻メイク shima ★★★★	19:00～20:00 背中美人 ai ★★★★	19:15～20:15 プレスフィーリング nao ★		
20:00							
21:00		21:00～22:00 スッキリ腸整 chika ★★★	21:00～22:00 ビギナー minami ★	21:00～22:00 アンチエイジング shima ★★	21:00～22:00 美BODYフィットネス nao ★★★★★		

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
9:00	定休日					9:00～10:00 イキイキフェイシャル emi ★	9:00～10:00 FLOW SOUND misaki ★★★
10:00		10:00～11:00 美姿勢 nao ★★★★★	10:00～11:00 リンパデトックス misaki ★	10:00～11:00 背中美人 chika ★★★	10:00～11:00 女性ホルモンUP chika ★★		
11:00						11:00～12:00 パワ－ emi ★★★★★	11:00～12:00 リンパデトックス haru ★
12:00		12:00～13:00 ヒーリングセラピー nao ★★	12:00～13:00 愛されクビレ misaki ★★★★	12:00～13:00 ボディリリース chika ★★	12:00～13:00 スッキリ腸整 chika ★★★		
13:00						13:00～14:00 ハレリーナストレッチ ai ★★	13:00～14:00 フルムーン haru ★★★★
14:00		14:00～15:00 フロー shima ★★★★		14:00～15:00 ベーシック hana ★★			
15:00						15:00～16:00 フルムーン ai ★★★★	15:00～16:00 リラックス misa ★
16:00							
17:00						17:00～18:00 ヒーリングセラピー nao ★★	17:00～18:00 骨盤調整 misa ★★★★
18:00							
19:00		19:00～20:00 スッキリ腸整 chika ★★★★	19:15～20:15 腰痛改善 T.yuka ★★	19:00～20:00 リラックス hana ★	19:15～20:15 フロー shima ★★★★		
20:00							
21:00		21:00～22:00 プレスフィーリング chika ★	21:00～22:00 背中美人 T.yuka ★★★★	21:00～22:00 ヨガビクスSP asaka ♪♪♪♪♪	21:00～22:00 スッキリ美脚 misaki ★★		

	30(月)	31(火)
9:00	定休日	
10:00		10:00～11:00 ベーシック hana ★★
11:00		
12:00		12:00～13:00 フルムーン misaki ★★★
13:00		
14:00		14:00～15:00 リラックス hana ★
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		19:00～20:00 女性ホルモンUP shima ★★
20:00		
21:00		21:00～22:00 骨盤調整 s.miho ★★★★

【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。
- * レッスンが満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。
- レッスンに空きが出た場合、キャンセル待ち登録をした方へお知らせメールが届きますので、改めて、本予約をお願いします。
- * 所属店舗以外のレッスン予約も可能です。
- (男性の方は新瑞橋店のみのご利用に限ります。)
- 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。
- 無断キャンセルされた場合、1回分の消化となりますのでご了承ください。
- * 特にマンスリー4会員の方は1回分が自動的に消化されてしまいますので、ご注意ください。
- 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。