

9月 ホットヨガスタジオ LET's 岡崎店 月間スケジュール

	1(金)	2(土)	3(日)		4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)		11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
9:00		9:00～10:00 ビギナー emi ★	9:00～10:00 バレリーナストレッチ ai ★★	9:00						9:00～10:00 パワー emi ★★★★★	9:00～10:00 ヒーリングセラピー shima ★★	9:00						9:00～10:00 リラックス emi ★	9:00～10:00 FLOW SOUND misaki ★★★
10:00	10:00～11:00 プレスフィーリング chika ★			10:00		10:00～11:00 リラックス chika ★	10:00～11:00 美尻メイク haru ★★★★	10:00～11:00 アンチエイジング chika ★★	10:00～11:00 フロー tomo ★★★			10:00	10:00～11:00 美BODYフィットネス nao ★★★★★	10:00～11:00 アンチエイジング emi ★★	10:00～11:00 背中美人 chika ★★★	10:00～11:00 リラックス misaki ★			
11:00		11:00～12:00 美尻メイク emi ★★★★	11:00～12:00 リラックス shima ★	11:00						11:00～12:00 女性ホルモンUP ai ★★	11:00～12:00 ゼロコリ shima ★★★	11:00						11:00～12:00 フロー emi ★★★	11:00～12:00 女性ホルモンUP shima ★★
12:00	12:00～13:00 背中美人 chika ★★★★			12:00		12:00～13:00 愛されクビレ chika ★★★★	12:00～13:00 腰痛改善 haru ★★	12:00～13:00 背中美人 chika ★★★★	12:00～13:00 ビギナー tomo ★			12:00	12:00～13:00 プレスフィーリング nao ★	12:00～13:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★	12:00～13:00 女性ホルモンUP chika ★★	12:00～13:00 FLOW SOUND misaki ★★★★			
13:00		13:00～14:00 ヒーリングセラピー shima ★★	13:00～14:00 柔軟性UP ai ★★★★	13:00						13:00～14:00 骨盤調整 ai ★★★	13:00～14:00 イキイキフェイシャル emi ★	13:00						13:00～14:00 腰痛改善 misaki ★★	13:00～14:00 プレスフィーリング misaki ★
14:00				14:00		14:00～15:00 スッキリ腸整 shima ★★★★		14:00～15:00 バレリーナストレッチ ai ★★				14:00	14:00～15:00 腰痛改善 shima ★★			14:00～15:00 骨盤調整 ai ★★★★			
15:00		15:00～16:00 スッキリ腸整 chika ★★★★	15:00～16:00 スッキリ美脚 misa ★★	15:00	定休日					15:00～16:00 プレスフィーリング chika ★	15:00～16:00 ヴィンヤサフロー tomo ★★★★	15:00	定休日					15:00～16:00 愛されクビレ shima ★★★★	15:00～16:00 ボディリリース shima ★★
16:00				16:00								16:00							
17:00		17:00～18:00 プレスフィーリング chika ★	17:00～18:00 美姿勢 misa ★★★★★	17:00			17:30～18:30 プレスフィーリング asaka ★		17:30～18:30 コアビューティー misa ★★★★★	17:00～18:00 背中美人 chika ★★★	17:00～18:00 リラックス tomo ★	17:00			17:30～18:30 太陽礼拝 s.miho ★★★★★		17:30～18:30 リラックス misa ★	17:00～18:00 ヒーリングセラピー misaki ★★	17:00～18:00 ダイエット nao ★★★★★
18:00	17:30～18:30 フロー haru ★★★★			18:00								18:00							
19:00	19:15～20:15 美姿勢 shima ★★★★★			19:00		19:00～20:00 女性ホルモンUP shima ★★	19:15～20:15 ヨガビクス asaka ★★★★★	19:00～20:00 骨盤調整 shima ★★★	19:15～20:15 ヒーリングセラピー misaki ★★			19:00	19:00～20:00 背中美人 shima ★★★★	19:15～20:15 ボディリリース shima ★★	19:00～20:00 イキイキフェイシャル shima ★	19:15～20:15 柔軟性UP ai ★★★★			
20:00				20:00								20:00							
21:00	21:00～22:00 リラックス haru ★			21:00		21:00～22:00 ゼロコリ s.miho ★★★★	21:00～22:00 ベーシック minami ★★	21:00～22:00 リンパデトックス shima ★	21:00～22:00 背中美人 misaki ★★★★			21:00	21:00～22:00 リンパデトックス s.miho ★	21:00～22:00 スッキリ腸整 shima ★★★★	21:00～22:00 美尻メイク shima ★★★★★	21:00～22:00 ベーシック ai ★★			

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)		25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
Basic 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 ゼロコリ s.miho ★★★	9:00～10:00 アンチエイジング emi ★★	9:00						9:00～10:00 ヒーリングセラピー s.miho ★★
Conditioning 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 リンパデトックス shima ★	10:00～11:00 太陽礼拝 s.miho ★★★★	10:00～11:00 ボディリリース chika ★★	10:00～11:00 骨盤調整 emi ★★★			10:00	10:00～11:00 柔軟性UP nao ★★★	10:00～11:00 プレスフィーリング chika ★	10:00～11:00 愛されクビレ chika ★★★★	10:00～11:00 ボディリリース emi ★★		
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	11:00					11:00～12:00 ビギナー s.miho ★	11:00～12:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★	11:00						11:00～12:00 太陽礼拝 s.miho ★★★★
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	12:00	12:00～13:00 美姿勢 nao ★★★★★	12:00～13:00 スッキリ美脚 s.miho ★★	12:00～13:00 スッキリ腸整 chika ★★★	12:00～13:00 イキキフェイスナル emi ★			12:00	12:00～13:00 ヒーリングセラピー nao ★★	12:00～13:00 パワー chika ★★★★★	12:00～13:00 アンチエイジング chika ★★	12:00～13:00 背中美人 emi ★★★		
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	13:00					13:00～14:00 スッキリ腸整 chika ★★★	13:00～14:00 プレスフィーリング shima ★	13:00						13:00～14:00 スッキリ美脚 ai ★★
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	14:00	14:00～15:00 女性ホルモンUP nao ★★		14:00～15:00 プレスフィーリング shima ★				14:00	14:00～15:00 リンパデトックス shima ★		14:00～15:00 フルムーン misaki ★★★			
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	15:00	定休日				15:00～16:00 リラックス nao ★	15:00～16:00 フロー shima ★★★★	15:00	定休日					15:00～16:00 フルムーン ai ★★★★
	16:00							16:00						
	17:00		17:30～18:30 ベージュ ai ★★		17:30～18:30 コアビューティー misa ★★★★	17:00～18:00 美BODYフィットネス nao ★★★★★	17:00～18:00 ヒーリングセラピー nao ★★	17:00			17:30～18:30 ゼロコリ s.miho ★★★	17:30～18:30 パレリーナストレッチ misa ★★		17:00～18:00 リラックス chika ★
	18:00							18:00						
	19:00	19:00～20:00 リラックス tomo ★	19:15～20:15 美姿勢 misaki ★★★★★	19:00～20:00 フロー shima ★★★	19:15～20:15 ビギナー nao ★			19:00	19:00～20:00 パワー shima ★★★★★	19:15～20:15 腰痛改善 misaki ★★	19:00～20:00 リラックス misaki ★	19:15～20:15 フルムーン ai ★★★★		
★マークが多くなるほど 運動量が高くなります	20:00							20:00						
	21:00	21:00～22:00 ゼロコリ s.miho ★★★	21:00～22:00 プレスフィーリング misaki ★	21:00～22:00 スッキリ美脚 s.miho ★★	21:00～22:00 スッキリ腸整 nao ★★★			21:00	21:00～22:00 ベージュ s.miho ★★★	21:00～22:00 FLOW SOUND misaki ★★★★	21:00～22:00 ヴィンヤサフロー s.miho ★★★★	21:00～22:00 スッキリ美脚 ai ★★★		

【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ご利用致します。

【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。
- レッスンの途中退回は基本できません。
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。