

11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 パワー emi ★★★★★	9:00~10:00 アンチエイジング yuki ★★						9:00~10:00 女性ホルモンUP suzuno ★★	9:00~10:00 美尻メイク emi ★★★★★						パークヨガ 集合時間 9:30 開始時刻10:00 @乙川河川敷	9:00~10:00 ヒーリングセラピー asaka ★★	
10:00	10:00~11:00 腰痛改善 asaka ★★				10:00~11:00 ビギナー nako ★	10:00~11:00 スッキリ腸整 misaki ★★★	10:00~11:00 ボディリリース misa ★★	10:00~11:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★				10:00~11:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP suzuno ★★	10:00~11:00 ゼロコリ misa ★★★	10:00~11:00 リンパデトックス shima ★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★★		
11:00		11:00~12:00 プレスフィーリング emi ★	11:00~12:00 ヴィンヤサフロー yuki ★★★★★						11:00~12:00 フロー shima ★★★	11:00~12:00 イキイキフェイシャル emi ★							11:00~12:00 フルムーン asaka ★★★	
12:00	12:00~13:00 フロー asaka ★★★				12:00~13:00 ダイエット nako ★★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス misaki ★	12:00~13:00 骨盤調整 misa ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★				12:00~13:00 プレスフィーリング T.yuka ★	12:00~13:00 柔軟性UP suzuno ★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 misa ★★	12:00~13:00 背中美人 shima ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング emi ★★		
13:00		13:00~14:00 背中美人 ai ★★★	13:00~14:00 ボディリリース misa ★★						13:00~14:00 プレスフィーリング emi ★	13:00~14:00 骨盤調整 misa ★★★							13:00~14:00 バレリーナストレッチ misa ★★	
14:00					14:00~15:00 スッキリ美脚 nako ★★		14:00~15:00 リラックス misa ★					14:00~15:00 ボディリリース shima ★★		14:00~15:00 骨盤調整 misa ★★★			14:00~15:00 フルムーン shima ★★★	
15:00		15:00~16:00 リンパデトックス shima ★	15:00~16:00 骨盤調整 misa ★★★	定休日					15:00~16:00 太陽礼拝 suzuno ★★★★★	15:00~16:00 リラックス misa ★	定休日						15:00~16:00 ゼロコリ misa ★★★	
16:00																16:00~17:00 リラックス yuki ★		
17:00		17:00~18:00 女性ホルモンUP ai ★★	17:00~18:00 リラックス misa ★			17:30~18:30 骨盤調整 shima ★★★			17:00~18:00 リンパデトックス shima ★	17:00~18:00 ボディリリース misa ★★					17:30~18:30 フロー emi ★★★★★		17:00~18:00 プレスフィーリング misa ★	
18:00	17:30~18:30 コアピューティー ai ★★★★★																	
19:00	19:15~20:15 背中美人 shima ★★★				19:00~20:00 ゼロコリ minami ★★★	19:15~20:15 女性ホルモンUP shima ★★	19:00~20:00 ベーシック misaki ★★	19:00~20:00 愛されクビレ shima ★★★★★				19:00~20:00 スッキリ美脚 yuki ★★	19:00~20:00 美姿勢 minami ★★★★★	19:00~20:00 背中美人 misaki ★★★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー misaki ★★			
20:00																		
21:00	21:00~22:00 ビギナー ai ★				21:00~22:00 リラックス minami ★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー yuki ★★★★★	21:00~22:00 柔軟性UP misaki ★★★	21:00~22:00 イキイキフェイシャル shima ★				21:00~22:00 スッキリ腸整 yuki ★★★★	21:00~22:00 リラックス minami ★	21:00~22:00 腰痛改善 misaki ★★	21:00~22:00 フルムーン misaki ★★★★			

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て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

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
9:00						9:00~10:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★	9:00~10:00 フロー emi ★★★
10:00		10:00~11:00 女性ホルモンUP shima ★★	10:00~11:00 柔軟性UP ai ★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング misa ★	10:00~11:00 フロー yuki ★★★		
11:00						11:00~12:00 背中美人 shima ★★★	11:00~12:00 プレスフィーリング emi ★
12:00		12:00~13:00 愛されクビレ arisa ★★★★	12:00~13:00 バレリーナストレッチ ai ★★	12:00~13:00 ゼロコロ misa ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー yuki ★★		
13:00						13:00~14:00 リラックス emi ★	13:00~14:00 スツキリ腸整 shima ★★★
14:00		14:00~15:00 イキイキフェイシャル arisa ★		14:00~15:00 ボディリリース misa ★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 ダイエット suzuno ★★★★★	15:00~16:00 ボディリリース misa ★★
16:00							
17:00			17:30~18:30 リンパデトックス shima ★	17:30~18:30 スツキリ美脚 misaki ★★		17:00~18:00 リンパデトックス shima ★	17:00~18:00 美姿勢 misa ★★★★★
18:00							
19:00		19:00~20:00 ビギナー minami ★	19:15~20:15 アンチエイジング shima ★★	19:00~20:00 美尻メイク shima ★★★★	19:15~20:15 骨盤調整 misaki ★★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 背中美人 minami ★★★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロ yuki ★★★★	21:00~22:00 イキイキフェイシャル shima ★	21:00~22:00 プレスフィーリング minami ★		

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
9:00						9:00~10:00 柔軟性UP emi ★★★
10:00		10:00~11:00 背中美人 nako ★★★	10:00~11:00 ビギナー asaka ★	10:00~11:00 骨盤調整 misa ★★★	10:00~11:00 アンチエイジング emi ★★	
11:00						11:00~12:00 女性ホルモンUP emi ★★
12:00		12:00~13:00 スツキリ美脚 nako ★★	12:00~13:00 美BODYフィットネス asaka ★★★★★	12:00~13:00 ボディリリース misa ★★	12:00~13:00 フロー emi ★★★★	
13:00						13:00~14:00 美姿勢 shima ★★★★★
14:00		14:00~15:00 ゼロコロ nako ★★★		14:00~15:00 リラックス misa ★		
15:00	定休日					15:00~16:00 ヒーリングセラピー yuki ★★
16:00						
17:00				17:30~18:30 腰痛改善 suzuno ★★	17:30~18:30 リンパデトックス misaki ★	17:00~18:00 スツキリ腸整 yuki ★★★
18:00						
19:00		19:00~20:00 ヒーリングセラピー shima ★★	19:15~20:15 ヴィンヤサフロ minami ★★★★	19:00~20:00 FLOW SOUND misaki ★★★★	19:15~20:15 女性ホルモンUP misaki ★★	
20:00						
21:00		21:00~22:00 愛されクビレ shima ★★★★	21:00~22:00 ボディリリース minami ★★	21:00~22:00 ベシーック yuki ★★	21:00~22:00 スツキリ腸整 shima ★★★★	

【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:<https://yoga-lets.hacomono.jp/reserve> 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、改めてご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ご利用に限りです。)
●TEL: 0564-25-0202 (平日9:30~22:30、土日祝8:30~20:30)

【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でお願いいたします。
●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。
●無断キャンセルが1か月に3回あった場合、その後5日間ご予約の制限がかかりますので、ご了承ください。
●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お願いいたします。

【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、タオル、ロッカーキーのみ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、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いたします。