

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(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 プレスフィーリング emi ★						9:00~10:00 イキイキフェイシャル emi ★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロー yuki ★★★★						9:00~10:00 スツキリ腸整 yuumi ★★★	9:00~10:00 女性ホルモンUP emi ★★
10:00			10:00~11:00 アンチエイジング suzuno ★★	10:00~11:00 コアビューティー ai ★★★★	10:00~11:00 リラックス misa ★	10:00~11:00 柔軟性UP misaki ★★★				10:00~11:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	10:00~11:00 ビギナー yuumi ★	10:00~11:00 スツキリ美脚 misa ★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP misaki ★★		
11:00	11:00~12:00 パワー emi ★★★★★						11:00~12:00 美尻メイク emi ★★★★★	11:00~12:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★						11:00~12:00 リンパデトックス shima ★	11:00~12:00 フルムーン ai ★★★
12:00			12:00~13:00 フロー suzuno ★★★	12:00~13:00 ビギナー ai ★	12:00~13:00 骨盤調整 misa ★★★	12:00~13:00 ボディリリース misaki ★★				12:00~13:00 リラックス suzuno ★	12:00~13:00 スツキリ腸整 yuumi ★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング misa ★	12:00~13:00 FLOW SOUND misaki ★★★★		
13:00	13:00~14:00 リンパデトックス shima ★						13:00~14:00 リラックス suzuno ★	13:00~14:00 スツキリ美脚 misa ★★						13:00~14:00 フルムーン shima ★★★	13:00~14:00 リラックス misa ★
14:00			14:00~15:00 プレスフィーリング shima ★		14:00~15:00 バレリーナストレッチ misa ★★					14:00~15:00 腰痛改善 shima ★★		14:00~15:00 ゼロコリ misa ★★★★			
15:00	15:00~16:00 ゼロコリ misa ★★★	定休日					15:00~16:00 フロー yuki ★★★★	15:00~16:00 リラックス misa ★	定休日					15:00~16:00 ヒーリングセラピー yuki ★★	15:00~16:00 骨盤調整 misa ★★★
16:00															
17:00	17:00~18:00 ボディリリース misa ★★			17:30~18:30 女性ホルモンUP asaka ★★		17:30~18:30 リンパデトックス shima ★	17:00~18:00 ベーシック yuki ★★	17:00~18:00 骨盤調整 misa ★★★			17:30~18:30 リンパデトックス shima ★		17:30~18:30 ボディリリース shima ★★	17:00~18:00 美姿勢 yuki ★★★★★	17:00~18:00 スツキリ美脚 misa ★★
18:00															
19:00			19:00~20:00 愛されクビレ shima ★★★★	19:15~20:15 プレスフィーリング minami ★	19:00~20:00 腰痛改善 shima ★★	19:15~20:15 太陽礼拝 haru ★★★★★			19:00~20:00 イキイキフェイシャル shima ★	19:15~20:15 ヴィンヤサフロー yuki ★★★★★	19:00~20:00 柔軟性UP haru ★★★	19:15~20:15 プレスフィーリング suzuno ★			
20:00															
21:00			21:00~22:00 ボディリリース minami ★★	21:00~22:00 背中美人 minami ★★★★	21:00~22:00 イキイキフェイシャル shima ★	21:00~22:00 スツキリ美脚 shima ★★			21:00~22:00 美BODYフィットネス minami ★★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング yuki ★★	21:00~22:00 リラックス haru ★	21:00~22:00 フロー shima ★★★			

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

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
9:00						9:00~10:00 女性ホルモンUP emi ★★	9:00~10:00 背中美人 suzuno ★★★
10:00	10:00~11:00 リンパデトックス shima ★	10:00~11:00 スッキリ腸整 yuumi ★★★	10:00~11:00 バレリーナストレッチ misa ★★	10:00~11:00 ダイエット haru ★★★★★			
11:00						11:00~12:00 フロー emi ★★★	11:00~12:00 ヒーリングセラピー shima ★★
12:00	12:00~13:00 骨盤調整 emi ★★★	12:00~13:00 ビギナー yuumi ★	12:00~13:00 ゼロコリ misa ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー haru ★★			
13:00						13:00~14:00 ボディリリース yuumi ★★	13:00~14:00 ゼロコリ misa ★★★
14:00	14:00~15:00 アンチエイジング emi ★★			14:00~15:00 リラックス misa ★			
15:00	定休日					15:00~16:00 美尻メイク ai ★★★★	15:00~16:00 リラックス misa ★
16:00							
17:00						17:00~18:00 プレスフィーリング ai ★	17:00~18:00 骨盤調整 misa ★★★
18:00		17:30~18:30 柔軟性UP misaki ★★★			17:30~18:30 ビギナー yuumi ★		
19:00	19:00~20:00 美BODYフィットネス minami ★★★★★	19:15~20:15 腰痛改善 yuki ★★	19:00~20:00 リンパデトックス shima ★	19:15~20:15 FLOW SOUND misaki ★★★			
20:00							
21:00	21:00~22:00 プレスフィーリング minami ★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー yuki ★★★★	21:00~22:00 背中美人 shima ★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP misaki ★★			

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
9:00							
10:00		10:00~11:00 ヨガピクス asaka ★★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP emi ★★	10:00~11:00 ゼロコリ misa ★★★	10:00~11:00 リラックス yuki ★	10:00~11:00 LET's太陽礼拝 ai ☀️☀️☀️	
11:00							
12:00		12:00~13:00 プレスフィーリング asaka ★	12:00~13:00 背中美人 emi ★★★	12:00~13:00 ボディリリース misa ★★	12:00~13:00 フロー yuki ★★★	12:00~13:00 LET's太陽礼拝 shima ☀️☀️☀️	
13:00							
14:00		14:00~15:00 スッキリ腸整 yuumi ★★★		14:00~15:00 スッキリ美脚 misa ★★		14:00~15:00 LET's太陽礼拝 ai ☀️☀️	
15:00	定休日						年末休み
16:00							
17:00			17:30~18:30 ヒーリングセラピー shima ★★			17:30~18:30 愛されクビレ shima ★★★★	
18:00							
19:00		19:00~20:00 ボディリリース shima ★★	19:15~20:15 美姿勢 minami ★★★★★	19:00~20:00 バレリーナストレッチ ai ★★	19:15~20:15 イキイキフェイシャル shima ★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 柔軟性UP shima ★★★	21:00~22:00 ビギナー ai ★	21:00~22:00 リンパデトックス ai ★	21:00~22:00 ゼロコリ minami ★★★		

	30(月)	31(火)
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00	年末休み	年末休み
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

【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8:30~20:30)

【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か月間に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をお願いいたします。

【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。
- レッスンの途中退室は基本できません。
- 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。