

4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)
9:00						9:00~10:00 骨盤調整 emi ★★★	9:00~10:00 ビギナー suzuno ★
10:00		10:00~11:00 太陽礼拝 hana ★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 misaki ★★	10:00~11:00 FLOW SOUND misaki ★★★★	10:00~11:00 ポディリリース ai ★★		
11:00						11:00~12:00 イキキフェイシャル emi ★	11:00~12:00 美尻メイク ai ★★★★
12:00		12:00~13:00 ビギナー hana ★	12:00~13:00 スッキリ腸整 hana ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング misaki ★★	12:00~13:00 美尻メイク ai ★★★★		
13:00						13:00~14:00 スッキリ腸整 shima ★★★★	13:00~14:00 リラックス emi ★
14:00		14:00~15:00 柔軟性UP shima ★★★★		14:00~15:00 リラックス hana ★			
15:00	定休日					15:00~16:00 ブレスフイーリング shima ★	15:00~16:00 フロー suzuno ★★★★
16:00							
17:00			17:30~18:30 アンチエイジング hana ★★		17:30~18:30 フロー suzuno ★★★★	17:00~18:00 美姿勢 hana ★★★★★	17:00~18:00 バレリーナストレッチ ai ★★
18:00							
19:00		19:00~20:00 リンパデトックス shima ★	19:15~20:15 骨盤調整 shima ★★★★	19:00~20:00 ヴィンヤサフロー shima ★★★★	19:15~20:15 ブレスフイーリング minami ★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 ダイエット s.miho ★★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー shima ★★	21:00~22:00 ビギナー hana ★	21:00~22:00 ポディリリース minami ★★		

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
9:00						9:00~10:00 ヒーリングセラピー s.miho ★★	9:00~10:00 パワー emi ★★★★★
10:00		10:00~11:00 ブレスフイーリング aya ★	10:00~11:00 ゼロコリ aya ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP emi ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 aya ★★★★		
11:00						11:00~12:00 愛されクビレ s.miho ★★★★★	11:00~12:00 ポディリリース emi ★★
12:00		12:00~13:00 ヴィンヤサフロー aya ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー aya ★★	12:00~13:00 骨盤調整 emi ★★★★	12:00~13:00 ポディリリース aya ★★		
13:00						13:00~14:00 女性ホルモンUP ai ★★	13:00~14:00 ゼロコリ shima ★★★★
14:00		14:00~15:00 リンパデトックス shima ★		14:00~15:00 太陽礼拝 ai ★★★★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 フロー suzuno ★★★★	15:00~16:00 リラックス hana ★
16:00							
17:00			17:30~18:30 フロー hana ★★★★			17:00~18:00 スッキリ美脚 ai ★★	17:00~18:00 スッキリ腸整 shima ★★★★
18:00					17:30~18:30 腰痛改善 shima ★★		
19:00		19:00~20:00 柔軟性UP shima ★★★	19:15~20:15 ベーシック minami ★★	19:00~20:00 リラックス shima ★	19:15~20:15 美BODYフィットネス hana ★★★★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 女性ホルモンUP s.miho ★★	21:00~22:00 ゼロコリ minami ★★★★	21:00~22:00 美尻メイク shima ★★★★★	21:00~22:00 リンパデトックス 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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
9:00						9:00~10:00 ダイエット s.miho ★★★★★	9:00~10:00 プレスフィーリング emi ★
10:00	10:00~11:00 ゼロコリ shima ★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング ai ★	10:00~11:00 愛されクビレ suzuno ★★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP misaki ★★			
11:00						11:00~12:00 リラックス ai ★	11:00~12:00 骨盤調整 emi ★★★★
12:00	12:00~13:00 腰痛改善 T.yuka ★★	12:00~13:00 背中美人 aya ★★★★	12:00~13:00 ベーシック suzuno ★★	12:00~13:00 柔軟性UP misaki ★★★★			
13:00						13:00~14:00 ゼロコリ hana ★★★★	13:00~14:00 アンチエイジング ai ★★
14:00	14:00~15:00 美姿勢 hana ★★★★★		14:00~15:00 イキキフェイスナル shima ★				
15:00	定休日					15:00~16:00 ヒーリングセラピー ai ★★	15:00~16:00 美尻メイク shima ★★★★★
16:00							
17:00		17:30~18:30 ボディリリース misaki ★★			17:30~18:30 リンパドレナージュ shima ★	17:00~18:00 フロー hana ★★★★	17:00~18:00 リンパドレナージュ ai ★
18:00							
19:00	19:00~20:00 リラックス hana ★	19:15~20:15 骨盤調整 misaki ★★★★	19:00~20:00 背中美人 shima ★★★★	19:15~20:15 ベーシック minami ★★			
20:00							
21:00	21:00~22:00 愛されクビレ s.miho ★★★★★	21:00~22:00 ビギナー minami ★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー ai ★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー minami ★★★★★			

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00						9:00~10:00 女性ホルモンUP aya ★★	9:00~10:00 骨盤調整 emi ★★★★
10:00		10:00~11:00 リンパドレナージュ misaki ★	10:00~11:00 フルムーン aya ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー aya ★★	10:00~11:00 美BODYフィットネス hana ★★★★★		
11:00						11:00~12:00 背中美人 emi ★★★★	11:00~12:00 太陽礼拝 shima ★★★★★
12:00		12:00~13:00 フルムーン misaki ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング aya ★★	12:00~13:00 背中美人 aya ★★★★	12:00~13:00 リラックス hana ★		
13:00						13:00~14:00 ボディリリース emi ★★	13:00~14:00 FLOW SOUND misaki ★★★★
14:00		14:00~15:00 ベーシック suzuno ★★		14:00~15:00 ボディリリース suzuno ★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 愛されクビレ aya ★★★★★	15:00~16:00 プレスフィーリング shima ★
16:00							
17:00			17:30~18:30 フルムーン misaki ★★		17:30~18:30 柔軟性UP ai ★★★★	17:00~18:00 ビギナー shima ★	17:00~18:00 ヒーリングセラピー misaki ★★
18:00							
19:00		19:00~20:00 スッキリ腸整 shima ★★★★	19:15~20:15 ビギナー minami ★	19:00~20:00 スッキリ美脚 minami ★★	19:15~20:15 美姿勢 shima ★★★★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 リラックス suzuno ★	21:00~22:00 ゼロコリ minami ★★★★	21:00~22:00 フルムーン shima ★★★★	21:00~22:00 パレリーナストレッチ ai ★★		

	29(月)	30(火)
9:00		
10:00		10:00~11:00 腰痛改善 misaki ★★
11:00		
12:00		12:00~13:00 リンパドレナージュ ai ★
13:00		
14:00		14:00~15:00 パワー ai ★★★★★
15:00	定休日	
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		19:00~20:00 アンチエイジング 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の予約も可能です。
(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。