

5月 ホットヨガスタジオ LET's 岡崎店 月間スケジュール

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
9:00			9:00~10:00 太陽礼拝 aya ★★★★	9:00~10:00 イキイフェイスナル emi ★	9:00~10:00 フロー hana ★★★
10:00	10:00~11:00 スッキリ腸整 aya ★★★	10:00~11:00 美姿勢 hana ★★★★★			
11:00			11:00~12:00 ボディリリース shima ★★	11:00~12:00 美尻メイク ai ★★★★★	11:00~12:00 プレスフィーリング shima ★
12:00	12:00~13:00 リンパデトックス aya ★	12:00~13:00 スッキリ美脚 hana ★★			
13:00			13:00~14:00 背中美人 emi ★★★	13:00~14:00 リラックス hana ★	13:00~14:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★
14:00		14:00~15:00 ゼロコリ asaka ★★★★			
15:00			15:00~16:00 ヒーリングセラピー aya ★★	15:00~16:00 柔軟性UP ai ★★★★	15:00~16:00 スッキリ美脚 hana ★★
16:00					
17:00			17:00~18:00 スッキリ腸整 shima ★★★★	17:00~18:00 アンチエイジング hana ★★	17:00~18:00 骨盤調整 shima ★★★★
18:00	17:30~18:30 美BODYフィットネス hana ★★★★★				
19:00	19:15~20:15 女性ホルモンUP shima ★★	19:00~20:00 背中美人 shima ★★★★			
20:00					
21:00	21:00~22:00 ゼロコリ minami ★★★★	21:00~22:00 リラックス shima ★			

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
9:00						9:00~10:00 ゼロコリ s.miho ★★★★	9:00~10:00 リラックス emi ★
10:00		10:00~11:00 骨盤調整 aya ★★★★	10:00~11:00 ベーシック suzuno ★★	10:00~11:00 背中美人 aya ★★★★	10:00~11:00 ビギナー hana ★		
11:00						11:00~12:00 ヒーリングセラピー s.miho ★★	11:00~12:00 骨盤調整 emi ★★★★
12:00		12:00~13:00 リラックス aya ★	12:00~13:00 フロー suzuno ★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP aya ★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 hana ★★★★		
13:00						13:00~14:00 パワー ai ★★★★★	13:00~14:00 女性ホルモンUP shima ★★
14:00		14:00~15:00 愛されクビレ suzuno ★★★★★		14:00~15:00 ボディリリース suzuno ★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 リンパデトックス aya ★	15:00~16:00 ヨガボックス asaka ★★★★★
16:00							
17:00			17:30~18:30 イキイフェイスナル shima ★		17:30~18:30 バレリーナストレッチ ai ★★	17:00~18:00 プレスフィーリング ai ★	17:00~18:00 ボディリリース shima ★★
18:00							
19:00		19:00~20:00 アンチエイジング shima ★★	19:15~20:15 ダイエット s.miho ★★★★★	19:00~20:00 フロー shima ★★★★	19:15~20:15 プレスフィーリング ai ★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 骨盤調整 s.miho ★★★★	21:00~22:00 リンパデトックス s.miho ★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー shima ★★	21:00~22:00 愛されクビレ s.miho ★★★★		

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

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(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 腰痛改善 hana ★★	10:00~11:00 FLOW SOUND misaki ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP emi ★★	10:00~11:00 骨盤調整 aya ★★★		
11:00						11:00~12:00 ゼロコリ s.miho ★★★	11:00~12:00 イキキフェイシャル emi ★
12:00		12:00~13:00 美BODYフィットネス hana ★★★★★	12:00~13:00 ベーシック misaki ★★	12:00~13:00 背中美人 emi ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング aya ★★		
13:00						13:00~14:00 ビギナー suzuno ★	13:00~14:00 背中美人 shima ★★★
14:00		14:00~15:00 ボディリリース shima ★★		14:00~15:00 リンパデトックス ai ★			
15:00	定休日					15:00~16:00 柔軟性UP shima ★★★	15:00~16:00 リラククス suzuno ★
16:00							
17:00			17:30~18:30 柔軟性UP shima ★★★		17:30~18:30 リラククス hana ★	17:00~18:00 ヴァンヤサフロ suzuno ★★★★	17:00~18:00 スツキリ腸整 shima ★★★
18:00							
19:00	19:00~20:00 美尻メイク shima ★★★★	19:15~20:15 ビギナー suzuno ★		19:00~20:00 女性ホルモンUP misaki ★★	19:15~20:15 ダイエット shima ★★★★★		
20:00							
21:00	21:00~22:00 リンパデトックス s.miho ★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー shima ★★	21:00~22:00 フロー misaki ★★★	21:00~22:00 腰痛改善 hana ★★			

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
9:00						9:00~10:00 背中美人 emi ★★★	9:00~10:00 ボディリリース emi ★★
10:00		10:00~11:00 ゼロコリ shima ★★★★	10:00~11:00 リラククス misaki ★	10:00~11:00 フルムーン aya ★★★	10:00~11:00 ボディリリース suzuno ★★		
11:00						11:00~12:00 プレスフィーリング ai ★	11:00~12:00 美尻メイク emi ★★★★
12:00		12:00~13:00 スツキリ美脚 aya ★★	12:00~13:00 フルムーン misaki ★★★	12:00~13:00 リンパデトックス aya ★	12:00~13:00 愛されクビレ suzuno ★★★★		
13:00						13:00~14:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	13:00~14:00 ヒーリングセラピー hana ★★
14:00		14:00~15:00 プレスフィーリング aya ★		14:00~15:00 背中美人 misaki ★★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 ハレリーナストレッチ ai ★★	15:00~16:00 骨盤調整 shima ★★★
16:00							
17:00			17:30~18:30 女性ホルモンUP shima ★★		17:30~18:30 フルムーン shima ★★★	17:00~18:00 リラククス suzuno ★	17:00~18:00 アンチエイジング hana ★★
18:00							
19:00	19:00~20:00 ヒーリングセラピー hana ★★	19:15~20:15 太陽礼拝 s.miho ★★★★		19:00~20:00 フルムーン shima ★★★	19:15~20:15 ベーシック minami ★★		
20:00							
21:00	21:00~22:00 ヴァンヤサフロ s.miho ★★★★	21:00~22:00 スツキリ美脚 s.miho ★★	21:00~22:00 リンパデトックス misaki ★	21:00~22:00 ゼロコリ minami ★★★★			

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
9:00					
10:00		10:00~11:00 ベーシック suzuno ★★	10:00~11:00 美姿勢 hana ★★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP aya ★★	10:00~11:00 骨盤調整 hana ★★★
11:00					
12:00		12:00~13:00 柔軟性UP suzuno ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー hana ★★	12:00~13:00 フロー aya ★★★	12:00~13:00 スツキリ美脚 hana ★★
13:00					
14:00		14:00~15:00 アンチエイジング hana ★★		14:00~15:00 リンパデトックス misaki ★	
15:00	定休日				
16:00					
17:00			17:30~18:30 リンパデトックス misaki ★		17:30~18:30 ボディリリース suzuno ★★
18:00					
19:00	19:00~20:00 スツキリ腸整 shima ★★★	19:15~20:15 女性ホルモンUP shima ★★		19:00~20:00 美姿勢 minami ★★★★	19:15~20:15 プレスフィーリング shima ★
20:00					
21:00	21:00~22:00 ヒーリングセラピー s.miho ★★	21:00~22:00 FLOW SOUND misaki ★★★★	21:00~22:00 腰痛改善 misaki ★★	21:00~22:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	

【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。
- *レッスンの満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。
- レッスンの空きが出た場合、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問い合わせ致します。

【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。
- レッスンの途中退席は基本できません。
- 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席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。