

# 6月 ホットヨガスタジオ LET's 岡崎店 月間スケジュール

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

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)		24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
<b>Basic</b> 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 背中美人 emi ★★★	9:00~10:00 プレスフィーリング ai ★		9:00					9:00~10:00 腰痛改善 aya ★★	9:00~10:00 美尻メイク emi ★★★★
<b>Conditioning</b> 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 フロー shima ★★★	10:00~11:00 ビギナー ai ★	10:00~11:00 美BODYフィットネス aya ★★★★★	10:00~11:00 ベーシック suzuno ★★				10:00	10:00~11:00 女性ホルモンUP suzuno ★★	10:00~11:00 骨盤調整 aya ★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング ai ★	10:00~11:00 ゼロコリ aya ★★★		
<b>Bodymake</b> 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 フルムーン shima ★★★	11:00~12:00 太陽礼拝 shima ★★★★		11:00					11:00~12:00 プレスフィーリング ★	11:00~12:00 ボディリリース emi ★★
	12:00	12:00~13:00 プレスフィーリング aya ★	12:00~13:00 背中美人 ai ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー aya ★★	12:00~13:00 柔軟性UP suzuno ★★★				12:00	12:00~13:00 柔軟性UP suzuno ★★★	12:00~13:00 ボディリリース aya ★★	12:00~13:00 ダイエット ai ★★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス aya ★		
<b>Aroma</b> 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	13:00					13:00~14:00 パワー hana ★★★★★	13:00~14:00 女性ホルモンUP emi ★★		13:00					13:00~14:00 美姿勢 shima ★★★★★	13:00~14:00 リラックス misaki ★
<b>Flow</b> 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	14:00	14:00~15:00 スッキリ腸整 aya ★★★		14:00~15:00 リンパデトックス shima ★					14:00	14:00~15:00 ビギナー hana ★		14:00~15:00 スッキリ美脚 shima ★★			
	15:00	定休日				15:00~16:00 リンパデトックス shima ★	15:00~16:00 フルムーン ai ★★★		15:00	定休日				15:00~16:00 FLOW SOUND misaki ★★★★	15:00~16:00 アンチエイジング shima ★★
<b>Beauty</b> 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	16:00		17:30~18:30 フロー hana ★★★★		17:30~18:30 リラックス aica ★				16:00		17:30~18:30 リラックス suzuno ★		17:30~18:30 愛されクビレ shima ★★★★	17:00~18:00 ヒーリングセラピー ★	17:00~18:00 柔軟性UP misaki ★★★
<b>Music</b> 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	17:00					17:00~18:00 フルムーン hana ★★★	17:00~18:00 ヒーリングセラピー shima ★★		17:00						
	18:00								18:00						
★マークが多くなるほど運動量が高くなります	19:00	19:00~20:00 美姿勢 hana ★★★★★	19:15~20:15 スッキリ美脚 minami ★★	19:00~20:00 リンパデトックス misaki ★	19:15~20:15 フルムーン shima ★★★				19:00	19:00~20:00 バレリーナストレッチ ai ★★	19:15~20:15 ゼロコリ minami ★★★	19:00~20:00 ヴィンヤサフロア minami ★★★★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー shima ★★		
	20:00								20:00						
	21:00	21:00~22:00 ビギナー hana ★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロア minami ★★★★	21:00~22:00 骨盤調整 shima ★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP shima ★★				21:00	21:00~22:00 スッキリ腸整 ai ★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 minami ★★	21:00~22:00 イキイキフェイスナル shima ★	21:00~22:00 背中美人 minami ★★★		

**【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お願い致します。

**【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。
- レッスンの途中退中は基本できません。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。