

# 7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<br>美尻メイク<br>emi<br>★★★★★         | 9:00~10:00<br>リラックス<br>ai<br>★        |
| 10:00 |      | 10:00~11:00<br>愛されクビレ<br>hana<br>★★★★★ | 10:00~11:00<br>ベーシック<br>aya<br>★★        | 10:00~11:00<br>骨盤調整<br>emi<br>★★★★     | 10:00~11:00<br>バレリーナストレッチ<br>ai<br>★★       |   |                                       |
| 11:00 |      |  |  |  |   | 11:00~12:00<br>女性ホルモンUP<br>shima<br>★★      | 11:00~12:00<br>太陽礼拝<br>shima<br>★★★★★ |
| 12:00 |      | 12:00~13:00<br>リラックス<br>hana<br>★      | 12:00~13:00<br>スツキリ腸整<br>aya<br>★★★★     | 12:00~13:00<br>アンチエイジング<br>emi<br>★★   | 12:00~13:00<br>背中美人<br>ai<br>★★★★           |   |                                       |
| 13:00 |      |  |  |  |   | 13:00~14:00<br>プレスフィーリング<br>misaki<br>★     | 13:00~14:00<br>ポディリリース<br>ai<br>★★    |
| 14:00 |      | 14:00~15:00<br>フロー<br>ai<br>★★★★       |  | 14:00~15:00<br>プレスフィーリング<br>aya<br>★   |   |   |                                       |
| 15:00 | 定休日  |  |  |  |   | 15:00~16:00<br>アンチエイジング<br>shima<br>★★      | 15:00~16:00<br>背中美人<br>nako<br>★★★★   |
| 16:00 |      |  |  |  |   |   |                                       |
| 17:00 |      |  | 17:30~18:30<br>リンパドレナージュ<br>shima<br>★   |  | 17:30~18:30<br>フロー<br>shima<br>★★★★         | 17:00~18:00<br>FLOW SOUND<br>misaki<br>★★★★ | 17:00~18:00<br>ビギナー<br>nako<br>★      |
| 18:00 |      |  |  |  |   |   |                                       |
| 19:00 |      | 19:00~20:00<br>ポディリリース<br>minami<br>★★ | 19:15~20:15<br>ヨガピクス<br>T.yuka<br>★★★★★  | 19:00~20:00<br>柔軟性UP<br>suzuno<br>★★★★ | 19:15~20:15<br>イキイキフェイシャル<br>shima<br>★     |   |                                       |
| 20:00 |      |  |  |  |   |   |                                       |
| 21:00 |      | 21:00~22:00<br>ゼロコリ<br>minami<br>★★★★  | 21:00~22:00<br>ヒーリングセラピー<br>T.yuka<br>★★ | 21:00~22:00<br>ビギナー<br>suzuno<br>★     | 21:00~22:00<br>美BODYフィットネス<br>hana<br>★★★★★ |   |                                       |

|       | 8(月) | 9(火)          | 10(水)                                  | 11(木)                                  | 12(金)                                     | 13(土)                                   | 14(日)                                  |
|-------|------|---------------|--|--|---|---|--|
| 9:00  |      |               |  |  |   | 9:00~10:00<br>イキイキフェイシャル<br>emi<br>★    | 9:00~10:00<br>パワー<br>emi<br>★★★★★      |
| 10:00 |      |               | 10:00~11:00<br>ゼロコリ<br>hana<br>★★★★    | 10:00~11:00<br>女性ホルモンUP<br>emi<br>★★   | 10:00~11:00<br>スツキリ腸整<br>asaka<br>★★★★    |   |  |
| 11:00 |      |               |  |  |   | 11:00~12:00<br>骨盤調整<br>emi<br>★★★★      | 11:00~12:00<br>ヒーリングセラピー<br>hana<br>★★ |
| 12:00 |      |               | 12:00~13:00<br>ヒーリングセラピー<br>hana<br>★★ | 12:00~13:00<br>骨盤調整<br>emi<br>★★★★     | 12:00~13:00<br>ポディリリース<br>asaka<br>★★     |   |  |
| 13:00 |      |               |  |  |   | 13:00~14:00<br>腰痛改善<br>misaki<br>★★     | 13:00~14:00<br>フロー<br>suzuno<br>★★★★   |
| 14:00 |      |               |  | 14:00~15:00<br>美尻メイク<br>aya<br>★★★★    |   |   |  |
| 15:00 | 定休日  | 休業日<br>(社員研修) |  |  |   | 15:00~16:00<br>ダイエット<br>shima<br>★★★★★  | 15:00~16:00<br>リラックス<br>hana<br>★      |
| 16:00 |      |               |  |  |   |   |  |
| 17:00 |      |               | 17:30~18:30<br>背中美人<br>ai<br>★★★★      |  |   | 17:00~18:00<br>プレスフィーリング<br>misaki<br>★ | 17:00~18:00<br>柔軟性UP<br>suzuno<br>★★★★ |
| 18:00 |      |               |  |  |   |   |  |
| 19:00 |      |               |  | 19:00~20:00<br>リラックス<br>shima<br>★     | 19:15~20:15<br>ヴィンヤサフロー<br>shima<br>★★★★★ |   |  |
| 20:00 |      |               |  | 19:15~20:15<br>ベーシック<br>minami<br>★★   |   |   |  |
| 21:00 |      |               | 21:00~22:00<br>美姿勢<br>minami<br>★★★★★  | 21:00~22:00<br>スツキリ腸整<br>shima<br>★★★★ | 21:00~22:00<br>スツキリ美脚<br>misaki<br>★★     |   |  |

## 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<br>女性ホルモンUP<br>emi<br>★★  | 9:00~10:00<br>プレスフィーリング<br>emi<br>★ |
| 10:00 | 10:00~11:00<br>ゼロコリ<br>shima<br>★★★        | 10:00~11:00<br>プレスフィーリング<br>aya<br>★   | 10:00~11:00<br>柔軟性UP<br>ai<br>★★★      | 10:00~11:00<br>スッキリ美脚<br>misaki<br>★★ |                                      |                                      |                                     |
| 11:00 |  |  |  |                                       |                                      | 11:00~12:00<br>フルムーン<br>ai<br>★★★    | 11:00~12:00<br>背中美人<br>emi<br>★★★   |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>ボディリリース<br>suzuno<br>★★     | 12:00~13:00<br>ダイエット<br>aya<br>★★★★★   | 12:00~13:00<br>ヒーリングセラピー<br>ai<br>★★   | 12:00~13:00<br>フロー<br>misaki<br>★★★   |                                      |                                      |                                     |
| 13:00 |  |  |  |                                       |                                      | 13:00~14:00<br>美尻メイク<br>hana<br>★★★★ | 13:00~14:00<br>リラックス<br>shima<br>★  |
| 14:00 | 14:00~15:00<br>FLOW SOUND<br>suzuno<br>★★★ |  | 14:00~15:00<br>ビギナー<br>suzuno<br>★     |                                       |                                      |                                      |                                     |
| 15:00 | 定休日  |  |  |                                       | 15:00~16:00<br>ヒーリングセラピー<br>ai<br>★★ | 15:00~16:00<br>美姿勢<br>hana<br>★★★★★  |                                     |
| 16:00 |  |  |  |                                       |                                      |                                      |                                     |
| 17:00 |  | 17:30~18:30<br>女性ホルモンUP<br>shima<br>★★ |  | 17:30~18:30<br>リンパデトックス<br>shima<br>★ | 17:00~18:00<br>腰痛改善<br>hana<br>★★    | 17:00~18:00<br>フルムーン<br>shima<br>★★★ |                                     |
| 18:00 |  |  |  |                                       |                                      |                                      |                                     |
| 19:00 | 19:00~20:00<br>リラックス<br>ai<br>★            | 19:15~20:15<br>ゼロコリ<br>minami<br>★★★   | 19:00~20:00<br>愛されクビレ<br>shima<br>★★★★ | 19:15~20:15<br>ベーシック<br>suzuno<br>★★  |                                      |                                      |                                     |
| 20:00 |  |  |  |                                       |                                      |                                      |                                     |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>パワー<br>ai<br>★★★★★          | 21:00~22:00<br>ビギナー<br>minami<br>★     | 21:00~22:00<br>ボディリリース<br>suzuno<br>★★ | 21:00~22:00<br>柔軟性UP<br>shima<br>★★★  |                                      |                                      |                                     |

|       | 22(月) | 23(火)                                     | 24(水)                                      | 25(木)                                  | 26(金)                                   | 27(土)                                  | 28(日)                                  |
|-------|-------|---|--|--|---|--|--|
| 9:00  |       |   |  |  |   | 9:00~10:00<br>リラックス<br>emi<br>★        | 9:00~10:00<br>骨盤調整<br>emi<br>★★★       |
| 10:00 |       | 10:00~11:00<br>スッキリ美脚<br>aya<br>★★        | 10:00~11:00<br>ヨガボックス<br>asaka<br>★★★★★    | 10:00~11:00<br>リンパデトックス<br>aya<br>★    | 10:00~11:00<br>フロー<br>misaki<br>★★★     |  |  |
| 11:00 |       |   |  |  |   | 11:00~12:00<br>ヴァンヤサフロー<br>emi<br>★★★★ | 11:00~12:00<br>アンチエイジング<br>ai<br>★★    |
| 12:00 |       | 12:00~13:00<br>フルムーン<br>aya<br>★★★        | 12:00~13:00<br>リラックス<br>asaka<br>★         | 12:00~13:00<br>背中美人<br>aya<br>★★★      | 12:00~13:00<br>腰痛改善<br>misaki<br>★★     |  |  |
| 13:00 |       |   |  |  |   | 13:00~14:00<br>ヒーリングセラピー<br>hana<br>★★ | 13:00~14:00<br>太陽礼拝<br>shima<br>★★★★   |
| 14:00 |       | 14:00~15:00<br>リンパデトックス<br>shima<br>★     |  | 14:00~15:00<br>女性ホルモンUP<br>asaka<br>★★ |   |  |  |
| 15:00 | 定休日   |   |  |  |   | 15:00~16:00<br>リンパデトックス<br>shima<br>★  | 15:00~16:00<br>パレリーナストレッチ<br>ai<br>★★  |
| 16:00 |       |   |  |  |   |  |  |
| 17:00 |       |   | 17:30~18:30<br>FLOW SOUND<br>misaki<br>★★★ |  | 17:30~18:30<br>スッキリ美脚<br>shima<br>★★    | 17:00~18:00<br>背中美人<br>hana<br>★★★     | 17:00~18:00<br>プレスフィーリング<br>shima<br>★ |
| 18:00 |       |   |  |  |   |  |  |
| 19:00 |       | 19:00~20:00<br>ヴァンヤサフロー<br>minami<br>★★★★ | 19:15~20:15<br>ビギナー<br>minami<br>★         | 19:00~20:00<br>女性ホルモンUP<br>shima<br>★★ | 19:15~20:15<br>骨盤調整<br>asaka<br>★★★     |  |  |
| 20:00 |       |   |  |  |   |  |  |
| 21:00 |       | 21:00~22:00<br>プレスフィーリング<br>minami<br>★   | 21:00~22:00<br>ゼロコリ<br>minami<br>★★★       | 21:00~22:00<br>美尻メイク<br>shima<br>★★★★  | 21:00~22:00<br>ヒーリングセラピー<br>shima<br>★★ |  |  |

|       | 29(月) | 30(火)                                   | 31(水)                                      |
|-------|-------|---|--|
| 9:00  |       |   |  |
| 10:00 |       | 10:00~11:00<br>スッキリ腸整<br>misaki<br>★★★  | 10:00~11:00<br>リラックス<br>aya<br>★           |
| 11:00 |       |   |  |
| 12:00 |       | 12:00~13:00<br>プレスフィーリング<br>misaki<br>★ | 12:00~13:00<br>美BODYフィットネス<br>aya<br>★★★★★ |
| 13:00 |       |   |  |
| 14:00 |       | 14:00~15:00<br>ボディリリース<br>shima<br>★★   |  |
| 15:00 | 定休日   |   |  |
| 16:00 |       |   |  |
| 17:00 |       |   | 17:30~18:30<br>イキキフェイスナル<br>shima<br>★     |
| 18:00 |       |   |  |
| 19:00 |       | 19:00~20:00<br>ベーシック<br>minami<br>★★    | 19:15~20:15<br>愛されクビレ<br>suzuno<br>★★★★    |
| 20:00 |       |   |  |
| 21:00 |       | 21:00~22:00<br>背中美人<br>minami<br>★★★    | 21:00~22:00<br>リンパデトックス<br>shima<br>★      |

【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
- \*レッスンの予約は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。
- \*特にマンズリー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。