

# 8月 ホットヨガスタジオ LET's 岡崎店 月間スケジュール

	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
9:00			9:00～10:00 ヒーリングセラピー arisa ★★	9:00～10:00 骨盤調整 emi ★★★
10:00	10:00～11:00 ビギナー nako ★	10:00～11:00 骨盤調整 ai ★★★		
11:00			11:00～12:00 美尻メイク arisa ★★★★	11:00～12:00 リラックス misaki ★
12:00	12:00～13:00 背中美人 nako ★★★	12:00～13:00 リラックス ai ★		
13:00			13:00～14:00 プレスフィーリング emi ★	13:00～14:00 ゼロコリ misaki ★★★
14:00	14:00～15:00 スッキリ美脚 nako ★★			
15:00			15:00～16:00 スッキリ腸整 shima ★★★	15:00～16:00 スッキリ美脚 hana ★★
16:00				
17:00		17:30～18:30 ボディリリース shima ★★	17:00～18:00 ボディリリース shima ★★	17:00～18:00 パワー hana ★★★★★
18:00		17:30～18:30 イキイキフェイシャル shima ★		
19:00	19:00～20:00 ヒーリングセラピー shima ★★	19:15～20:15 ヴィンヤサフロー minami ★★★★		
20:00				
21:00	21:00～22:00 フロー shima ★★★	21:00～22:00 スッキリ美脚 minami ★★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00						9:00～10:00 背中美人 misaki ★★★	9:00～10:00 ボディリリース suzuno ★★
10:00		10:00～11:00 美BODYフィットネス hana ★★★★★	10:00～11:00 女性ホルモUP suzuno ★★	10:00～11:00 背中美人 hana ★★★	10:00～11:00 ヒーリングセラピー ai ★★		
11:00						11:00～12:00 リラックス suzuno ★	11:00～12:00 ダイエット shima ★★★★★
12:00		12:00～13:00 リラックス hana ★	12:00～13:00 柔軟性UP suzuno ★★★	12:00～13:00 アンチエイジング hana ★★	12:00～13:00 フロー ai ★★★★		
13:00						13:00～14:00 女性ホルモUP misaki ★★	13:00～14:00 プレスフィーリング emi ★
14:00		14:00～15:00 骨盤調整 shima ★★★		14:00～15:00 リンパデトックス misaki ★			
15:00	定休日					15:00～16:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	15:00～16:00 フロー suzuno ★★★
16:00							
17:00			17:30～18:30 ハレリナスストレッチ ai ★★		17:30～18:30 骨盤調整 shima ★★★	17:00～18:00 ゼロコリ minami ★★★	17:00～18:00 ヒーリングセラピー shima ★★
18:00							
19:00		19:00～20:00 ベシーック minami ★★	19:15～20:15 美姿勢 minami ★★★★★	19:00～20:00 柔軟性UP shima ★★★	19:15～20:15 ビギナー minami ★		
20:00							
21:00		21:00～22:00 ヴィンヤサフロー minami ★★★★	21:00～22:00 プレスフィーリング minami ★	21:00～22:00 女性ホルモUP shima ★★	21:00～22:00 ゼロコリ minami ★★★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00							
10:00		10:00～11:00 ボディリリース yuka ★★	10:00～11:00 FLOW SOUND suzuno ★★★	10:00～11:00 プレスフィーリング ai ★			
11:00							
12:00		12:00～13:00 スッキリ腸整 yuka ★★★	12:00～13:00 ビギナー suzuno ★	12:00～13:00 美尻メイク ai ★★★★			
13:00							
14:00		14:00～15:00 リンパデトックス misaki ★		14:00～15:00 腰痛改善 misaki ★★			
15:00	定休日				お盆休み	お盆休み	お盆休み
16:00							
17:00			17:30～18:30 背中美人 misaki ★★★				
18:00							
19:00		19:00～20:00 太陽礼拝 shima ★★★★	19:15～20:15 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	19:00～20:00 リンパデトックス shima ★			
20:00							
21:00		21:00～22:00 リラックス misaki ★	21:00～22:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	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

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
9:00						9:00~10:00 美BODYフィットネス hana ★★★★★	9:00~10:00 リラックス suzuno ★
10:00		10:00~11:00 フルムーン asaka ★★★	10:00~11:00 リラックス misaki ★	10:00~11:00 背中美人 ai ★★★	10:00~11:00 アンチエイジング hana ★★		
11:00						11:00~12:00 ヒーリングセラピー shima ★★	11:00~12:00 ゼロコリ ai ★★★
12:00		12:00~13:00 女性ホルモンUP asaka ★★	12:00~13:00 フルムーン misaki ★★★	12:00~13:00 ハレリーナストレッチ ai ★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 hana ★★★		
13:00						13:00~14:00 イキイキフェイシャル emi ★	13:00~14:00 アンチエイジング emi ★★
14:00		14:00~15:00 フルムーン shima ★★★		14:00~15:00 愛されクビレ hana ★★★★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 ボディリリース hana ★★	15:00~16:00 美尻メイク suzuno ★★★★★
16:00							
17:00			17:30~18:30 ベシック shima ★★		17:30~18:30 フロー misaki ★★★	17:00~18:00 プレスフィーリング shima ★	17:00~18:00 腰痛改善 ai ★★
18:00							
19:00		19:00~20:00 ビギナー minami ★	19:15~20:15 ヴィンヤサフロー minami ★★★★★	19:00~20:00 骨盤調整 rina ★★★★	19:15~20:15 リンパドトックス ai ★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 美姿勢 minami ★★★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 minami ★★	21:00~22:00 プレスフィーリング rina ★	21:00~22:00 ボディリリース misaki ★★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00						9:00~10:00 プレスフィーリング asaka ★
10:00		10:00~11:00 イキイキフェイシャル shima ★	10:00~11:00 パワー ai ★★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 yuka ★★	10:00~11:00 フロー misaki ★★★	
11:00						11:00~12:00 女性ホルモンUP suzuno ★★
12:00		12:00~13:00 柔軟性UP shima ★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング ai ★	12:00~13:00 スッキリ腸整 yuka ★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP misaki ★★	
13:00						13:00~14:00 柔軟性UP emi ★★★
14:00				14:00~15:00 リラックス hana ★		
15:00	定休日					15:00~16:00 ヨガビクス asaka ★★★★★
16:00						
17:00			17:30~18:30 柔軟性UP misaki ★★★		17:30~18:30 リンパドトックス shima ★	17:00~18:00 アンチエイジング suzuno ★★
18:00						
19:00		19:00~20:00 FLOW SOUND suzuno ★★★	19:15~20:15 ビギナー minami ★	19:00~20:00 ボディリリース shima ★★	19:15~20:15 ダイエット asaka ★★★★★	
20:00						
21:00		21:00~22:00 女性ホルモンUP suzuno ★★	21:00~22:00 背中美人 minami ★★★★	21:00~22:00 太陽礼拝 shima ★★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー shima ★★	

**【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ご利用に限りませう。)
- 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をお願い致します。

**【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。