

1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)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)					
9:00	年始休み	年始休み	年始休み	年始休み	9:00~10:00 骨盤調整 emi ★★★	定休日					9:00~10:00 パワー emi ★★★★★	9:00~10:00 ヒーリングセラピー haru ★★					
10:00					10:00~11:00 ヴィンヤサフロー yuki ★★★★		10:00~11:00 リンパデトックス ai ★	10:00~11:00 骨盤調整 misa ★★★	10:00~11:00 ボディリリース haru ★★								
11:00					11:00~12:00 リラックス emi ★					11:00~12:00 イキイキフェイシャル emi ★	11:00~12:00 フルムーン haru ★★★						
12:00										12:00~13:00 女性ホルモンUP suzuno ★★	12:00~13:00 背中美人 ai ★★★	12:00~13:00 バレリーナストレッチ misa ★★	12:00~13:00 柔軟性UP haru ★★★				
13:00															13:00~14:00 スッキリ腸整 shima ★★★★	13:00~14:00 スッキリ美脚 misa ★★	
14:00										14:00~15:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★		14:00~15:00 リラックス misa ★					
15:00															15:00~16:00 女性ホルモンUP yuki ★★	15:00~16:00 美姿勢 misa ★★★★★	
16:00																	
17:00										17:00~18:00 ゼロコリ yuumi ★★★★		17:30~18:30 プレスフィーリング shima ★			17:30~18:30 ゼロコリ yuki ★★★★	17:00~18:00 リラックス misa ★	
18:00																	
19:00											19:00~20:00 リンパデトックス shima ★	19:15~20:15 太陽礼拝 yuumi ★★★★★	19:00~20:00 フロー shima ★★★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー shima ★★			
20:00																	
21:00					21:00~22:00 背中美人 shima ★★★★	21:00~22:00 腰痛改善 shima ★★	21:00~22:00 ビギナー shima ★	21:00~22:00 美BODYフィットネス minami ★★★★★									

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て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)		20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)		27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
9:00						9:00~10:00 イキイクフェイスナル emi ★	9:00~10:00 スッキリ腸整 yuki ★★★	9:00						9:00~10:00 柔軟性UP emi ★★★	9:00~10:00 リラックス ai ★	9:00					
10:00	10:00~11:00 アンチエイジング ai ★★	10:00~11:00 フロー haru ★★★	10:00~11:00 リラックス misa ★	10:00~11:00 美尻メイク suzuno ★★★★				10:00	10:00~11:00 背中美人 shima ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP suzuno ★★	10:00~11:00 美姿勢 misa ★★★★	10:00~11:00 ビギナー yuumi ★				10:00	10:00~11:00 ボディリリース suzuno ★★	10:00~11:00 太陽礼拝 haru ★★★★	10:00~11:00 パレリーナストレッチ misa ★★	10:00~11:00 背中美人 ai ★★★★	
11:00						11:00~12:00 骨盤調整 shima ★★★	11:00~12:00 女性ホルモンUP yuki ★★	11:00						11:00~12:00 ベーシック shima ★★	11:00~12:00 コアビューティー ai ★★★★	11:00					
12:00	12:00~13:00 フルムーン ai ★★★	12:00~13:00 リンパデトックス haru ★	12:00~13:00 骨盤調整 misa ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★				12:00	12:00~13:00 イキイクフェイスナル emi ★	12:00~13:00 FLOW SOUND suzuno ★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング misa ★	12:00~13:00 スッキリ腸整 yuumi ★★★★				12:00	12:00~13:00 骨盤調整 suzuno ★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP haru ★★	12:00~13:00 ゼロコリ misa ★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス ai ★	
13:00						13:00~14:00 ボディリリース shima ★★	13:00~14:00 リンパデトックス shima ★	13:00						13:00~14:00 リラックス emi ★	13:00~14:00 女性ホルモンUP emi ★★	13:00					
14:00	14:00~15:00 ビギナー shima ★		14:00~15:00 パレリーナストレッチ misa ★★					14:00	14:00~15:00 フロー emi ★★★		14:00~15:00 スッキリ美脚 misa ★★					14:00	14:00~15:00 ベーシック shima ★★		14:00~15:00 プレスフィーリング misa ★		
15:00	定休日					15:00~16:00 スッキリ美脚 yuki ★★	15:00~16:00 マットピラティス asaka ★★★★	15:00	定休日					15:00~16:00 腰痛改善 yuki ★★	15:00~16:00 背中美人 shima ★★★★	15:00	定休日				
16:00								16:00								16:00					
17:00						17:00~18:00 美姿勢 yuki ★★★★	17:00~18:00 ヒーリングセラピー shima ★★	17:00			17:30~18:30 腰痛改善 shima ★★		17:30~18:30 美尻メイク shima ★★★★	17:00~18:00 ダイエット yuki ★★★★	17:00~18:00 リンパデトックス shima ★	17:00		17:30~18:30 柔軟性UP ai ★★★			17:30~18:30 女性ホルモンUP shima ★★
18:00		17:30~18:30 フルムーン shima ★★★			17:30~18:30 ボディリリース yuumi ★★			18:00								18:00					
19:00	19:00~20:00 ゼロコリ minami ★★★	19:15~20:15 ベーシック minami ★★	19:00~20:00 リンパデトックス shima ★	19:15~20:15 愛されクビレ haru ★★★★				19:00	19:00~20:00 ボディリリース minami ★★	19:15~20:15 背中美人 minami ★★★	19:00~20:00 骨盤調整 haru ★★★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー haru ★★				19:00	19:00~20:00 ヴァンヤサフロ minami ★★★★	19:15~20:15 リラックス minami ★	19:00~20:00 アンチエイジング suzuno ★★	19:15~20:15 スッキリ腸整 yuumi ★★★	
20:00								20:00								20:00					
21:00	21:00~22:00 プレスフィーリング minami ★	21:00~22:00 美BODYフィットネス minami ★★★★	21:00~22:00 柔軟性UP shima ★★★	21:00~22:00 アンチエイジング haru ★★				21:00	21:00~22:00 ヴァンヤサフロ minami ★★★★	21:00~22:00 リラックス minami ★	21:00~22:00 スッキリ美脚 haru ★★	21:00~22:00 イキイクフェイスナル shima ★				21:00	21:00~22:00 ベーシック minami ★★	21:00~22:00 背中美人 minami ★★★★	21:00~22:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	21:00~22:00 ボディリリース 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:<https://yoga-lets.hacomon.jp/reserve> 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でお願いいたします。
- 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。
- 無断キャンセルが1か月間に3回あった場合、その後5日間ご予約の制限がかかりますので、ご了承ください。
- 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いたします。

【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、タオル、ロッカーキーのみ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、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いたします。