

10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)
7:00						7:00~7:50 モーニングヨガ ai ★★	
8:00						※店頭予約必須	
9:00						9:00~10:00 リンパデトックス ai ★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロー haru ★★★★
10:00			10:00~11:00 腰痛改善 yurika ★★	10:00~11:00 美姿勢 misa ★★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP ai ★★		
11:00						11:00~12:00 背中美人 yurika ★★★★	11:00~12:00 女性ホルモンUP emi ★★
12:00			12:00~13:00 太陽礼拝 yurika ★★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング misa ★	12:00~13:00 フロー ai ★★★★		
13:00						13:00~14:00 ボディリリース yurika ★★	13:00~14:00 リンパデトックス emi ★
14:00			14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 misa (予約不要)	14:00~15:00 骨盤調整 misa ★★★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)		
15:00						15:00~16:00 パワー rena ★★★★★	15:00~16:00 ヒーリングセラピー ai ★★
16:00							
17:00			17:30~18:30 柔軟性UP ai ★★★★		17:30~18:30 プレスフィーリング suzuno ★	17:00~18:00 リラックス ★	17:00~18:00 フルムーン ai ★★★★
18:00				19:00~20:00 愛されクビレ yurika ★★★★★	19:15~20:15 腰痛改善 yuumi ★★		
19:00			19:15~20:15 リラックス minami ★				
20:00							
21:00			21:00~22:00 背中美人 minami ★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング yasuha ★★	21:00~22:00 美尻メイク suzuno ★★★★★		

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
7:00							
8:00							
9:00						9:00~10:00 愛されクビレ emi ★★★★★	9:00~10:00 アンチエイジング emi ★★
10:00			10:00~11:00 腰痛改善 suzuno ★★	10:00~11:00 フルムーン suzuno ★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 misa ★★	10:00~11:00 ヨガビクス asaka ★★★★★	
11:00						11:00~12:00 フェイシャルヨガ emi ★	11:00~12:00 太陽礼拝 ai ★★★★★
12:00			12:00~13:00 フルムーン yurika ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング suzuno ★★	12:00~13:00 ゼロコリ misa ★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング asaka ★	
13:00						13:00~14:00 スッキリ美脚 yuumi ★★	13:00~14:00 スッキリ腸整 haru ★★★★
14:00	定休日	14:00~15:00 リラックス yurika ★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 ボディリリース misa ★★			
15:00						15:00~16:00 プレスフィーリング suzuno ★	15:00~16:00 女性ホルモンUP ai ★★
16:00							
17:00			17:30~18:30 腰痛改善 ai ★★		17:30~18:30 ベーシック ai ★★	17:00~18:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★★	17:00~18:00 リンパデトックス haru ★
18:00							
19:00		19:00~20:00 ボディリリース minami ★★	19:15~20:15 フルムーン ai ★★★★	19:00~20:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	19:15~20:15 美バレーフィット ai ★★★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 美姿勢 minami ★★★★★	21:00~22:00 リラックス yasuha ★	21:00~22:00 骨盤調整 yurika ★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング yasuha ★★		

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)
7:00							
8:00							
9:00						9:00～10:00 ヒーリングセラピー ai ★★	9:00～10:00 パワー emi ★★★★★
10:00	10:00～11:00 アンチエイジング rena ★★	10:00～11:00 スッキリ腸整 yuumi ★★★	10:00～11:00 ボディリリース misa ★★	10:00～11:00 美尻メイク yuumi ★★★★			
11:00					11:00～12:00 スッキリ腸整 asaka ★★★	11:00～12:00 プレスフィーリング emi ★	
12:00	12:00～13:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	12:00～13:00 女性ホルモンUP yuumi ★★	12:00～13:00 ゼロコリ misa ★★★★	12:00～13:00 プレスフィーリング yuumi ★			
13:00					13:00～14:00 ヴィンヤサフロー ai ★★★★	13:00～14:00 フロー yurika ★★★★	
14:00	定休日 14:00～15:00 柔軟性UP ai ★★★		14:00～15:00 リラックス misa ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)			
15:00					15:00～16:00 リンパデトックス asaka ★	15:00～16:00 ベーシック yurika ★★	
16:00							
17:00			17:30～18:30 フェイシャルヨガ haru ★	17:30～18:30 ダイエット rena ★★★★★	17:00～18:00 スッキリ美脚 minami ★★	17:00～18:00 美ハレエフィット ai ★★★★	
18:00							
19:00	19:00～20:00 女性ホルモンUP ai ★★	19:15～20:15 太陽礼拝 haru ★★★★	19:00～20:00 腰痛改善 suzuno ★★	19:15～20:15 フロー yurika ★★★★			
20:00							
21:00	21:00～22:00 スッキリ腸整 minami ★★★★	21:00～22:00 ヒーリングセラピー minami ★★	21:00～22:00 美尻メイク yasuha ★★★★	21:00～22:00 プレスフィーリング yurika ★			

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
7:00						7:00～7:50 モーニングヨガ haru ★★	
8:00						※店頭予約必須	
9:00						9:00～10:00 骨盤調整 haru ★★★★	9:00～10:00 6th Anniversary ♪♪♪
10:00	10:00～11:00 背中美人 ai ★★★★	10:00～11:00 フェイシャルヨガ haru ★	10:00～11:00 リラックス misa ★	10:00～11:00 ハレリーナストレッチ ai ★★			
11:00						11:00～12:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	11:00～12:00 6th Anniversary ♪♪♪
12:00	12:00～13:00 ボディリリース suzuno ★★	12:00～13:00 愛されクビレ haru ★★★★	12:00～13:00 スッキリ美脚 misa ★★	12:00～13:00 ヴィンヤサフロー ai ★★★★			
13:00						13:00～14:00 ゼロコリ yurika ★★★★	13:00～14:00 6th Anniversary ♪♪♪
14:00	定休日 14:00～15:00 ビギナー suzuno ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 骨盤調整 misa ★★★★				
15:00						15:00～16:00 アンチエイジング rena ★★	15:00～16:00 6th Anniversary ♪♪♪
16:00							
17:00						17:00～18:00 ダイエット rena ★★★★★	
18:00		17:30～18:30 フロー rena ★★★★			17:30～18:30 ビギナー rena ★		
19:00		19:00～20:00 ゼロコリ minami ★★★★	19:15～20:15 リラックス minami ★	19:00～20:00 背中美人 suzuno ★★★★	19:15～20:15 ヒーリングセラピー asaka ★★		
20:00							
21:00	21:00～22:00 スッキリ美脚 minami ★★	21:00～22:00 美BODYフィットネス minami ★★★★★	21:00～22:00 ビギナー suzuno ★	21:00～22:00 マットピラティス asaka ★★★★			

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
7:00					
8:00					
9:00					
10:00		10:00～11:00 リラックス yurika ★	10:00～11:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★	10:00～11:00 ボディリリース misa ★★	10:00～11:00 背中美人 ai ★★★★
11:00					
12:00		12:00～13:00 柔軟性UP yurika ★★★★	12:00～13:00 ベーシック suzuno ★★	12:00～13:00 ゼロコリ misa ★★★★	12:00～13:00 リンパデトックス ai ★
13:00					
14:00	定休日 14:00～15:00 スッキリ美脚 ai ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 プレスフィーリング misa ★	14:00～15:00 プレスフィーリング misa ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)
15:00					
16:00					
17:00			17:30～18:30 ヒーリングセラピー ai ★★		17:30～18:30 柔軟性UP haru ★★★★
18:00					
19:00	19:00～20:00 ビギナー haru ★	19:15～20:15 スッキリ腸整 minami ★★★★	19:00～20:00 コアピューティー ai ★★★★★	19:15～20:15 女性ホルモンUP haru ★★	
20:00					
21:00		21:00～22:00 ヴィンヤサフロー minami ★★★★	21:00～22:00 ベーシック minami ★★	21:00～22:00 フェイシャルヨガ haru ★	21:00～22:00 ボディリリース yasuha ★★

【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.hacomono.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8:30～20:30)

【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。
- 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。
- レッスンの途中退出は基本できません。
- 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。
- 病氣や交通事情、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。