

11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 プレスフィーリング haru ★	9:00～10:00 パワー emi ★★★★★	9:00	定休日					9:00～10:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★★	9:00～10:00 スツキリ美脚 minami ★★	9:00	定休日					9:00～10:00 女性ホルモンUP suzuno ★★	9:00～10:00 リラックス ai ★			
10:00			10:00		10:00～11:00 ビギナー haru ★	10:00～11:00 フルムーン suzuno ★★★★	10:00～11:00 美姿勢 misa ★★★★★	10:00～11:00 ベーシック haru ★★			10:00		10:00～11:00 愛されクビレ yurika ★★★★★	10:00～11:00 プレスフィーリング ai ★	10:00～11:00 スツキリ美脚 misa ★★	10:00～11:00 柔軟性UP suzuno ★★★★					
11:00	11:00～12:00 太陽礼拝 haru ★★★★	11:00～12:00 フェイシャルヨガ emi ★	11:00						11:00～12:00 腰痛改善 emi ★★	11:00～12:00 美バレエフィット ai ★★★	11:00						11:00～12:00 骨盤調整 haru ★★★	11:00～12:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★★			
12:00			12:00		12:00～13:00 フルムーン ai ★★★	12:00～13:00 アンチエイジング suzuno ★★	12:00～13:00 プレスフィーリング misa ★	12:00～13:00 愛されクビレ haru ★★★★★			12:00		12:00～13:00 ボディリリース yurika ★★	12:00～13:00 太陽礼拝 ai ★★★★★	12:00～13:00 ゼロコリ misa ★★★	12:00～13:00 リラックス suzuno ★					
13:00	13:00～14:00 背中美人 emi ★★★	13:00～14:00 ボディリリース yuumi ★★	13:00						13:00～14:00 ビギナー yuumi ★	13:00～14:00 愛されクビレ yurika ★★★★★	13:00						13:00～14:00 ヒーリングセラピー ai ★★	13:00～14:00 フロー ai ★★★★			
14:00			14:00		14:00～15:00 ヒーリングセラピー ai ★★	LET's 溶岩盤浴 (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)			14:00		14:00～15:00 リンパデトックス haru ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 女性ホルモンUP misa ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)					
15:00	15:00～16:00 女性ホルモンUP suzuno ★★	15:00～16:00 スツキリ腸整 ai ★★★★	15:00					15:00～16:00 柔軟性UP ai ★★★★	15:00～16:00 ヒーリングセラピー yurika ★★				15:00		LET's 溶岩盤浴 (予約不要)		LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	15:00～16:00 フェイシャルヨガ haru ★	15:00～16:00 腰痛改善 suzuno ★★		
16:00			16:00								16:00										
17:00	17:00～18:00 フロー suzuno ★★★★	17:00～18:00 スツキリ美脚 ai ★★	17:00				17:30～18:30 フェイシャルヨガ haru ★	17:30～18:30 女性ホルモンUP suzuno ★★	17:00～18:00 ボディリリース ai ★★	17:00～18:00 リンパデトックス ai ★	17:00							17:30～18:30 柔軟性UP emi ★★★★		17:30～18:30 プレスフィーリング ai ★	17:00～18:00 太陽礼拝 ai ★★★★★
18:00			18:00										18:00								
19:00			19:00		19:00～20:00 ベーシック minami ★★	19:15～20:15 フルムーン haru ★★★★	19:00～20:00 バレリーナストレッチ ai ★★	19:15～20:15 スツキリ腸整 ai ★★★★			19:00		19:00～20:00 骨盤調整 haru ★★★★	19:15～20:15 ビギナー yurika ★	19:00～20:00 ヨガビクス asaka ★★★★★	19:15～20:15 アンチエイジング ai ★★					
20:00			20:00										20:00								
21:00			21:00		21:00～22:00 美尻メイク minami ★★★★★	21:00～22:00 リラックス minami ★	21:00～22:00 フルムーン ai ★★★★	21:00～22:00 ヒーリングセラピー ai ★★			21:00		21:00～22:00 リラックス yasuha ★	21:00～22:00 フロー yurika ★★★★	21:00～22:00 腰痛改善 yasuha ★★	21:00～22:00 美尻メイク minami ★★★★★					

		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)	
Basic	9:00	定休日					9:00～10:00 骨盤調整 emi ★★★	パークヨガ 集合時間 9:30～9:50 開始時刻10:00 @乙川河川敷	9:00	定休日						9:00～10:00 ヒーリングセラピー haru ★★	9:00～10:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★★	
ホットヨガの効果を実感 するための基本プログラム	10:00		10:00～11:00 女性ホルモ UP ai ★★	10:00～11:00 美BODYフィットネス yurika ★★★★★	10:00～11:00 ゼロコリ misa ★★★	10:00～11:00 アンチエイジング suzuno ★★		10:00～11:00 ダイエット arisa ★★★★★	10:00		10:00～11:00 パワー emi ★★★★★	10:00～11:00 スッキリ美脚 suzuno ★★	10:00～11:00 リンパデトックス misa ★	10:00～11:00 コアビューティー ai ★★★★★				
Conditioning	11:00						11:00～12:00 リラックス yurika ★		11:00							11:00～12:00 柔軟性UP emi ★★★	11:00～12:00 アンチエイジング emi ★★	
温浴効果で不調の 解消を目指すプログラム	12:00		12:00～13:00 美尻メイク emi ★★★★★	12:00～13:00 プレスフィーリング yurika ★	12:00～13:00 ボディリリース misa ★★	12:00～13:00 背中美人 suzuno ★★★		12:00～13:00 ヒーリングセラピー arisa ★★	12:00		12:00～13:00 ヒーリングセラピー asaka ★★	12:00～13:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★★	12:00～13:00 美尻メイク misa ★★★★★	12:00～13:00 プレスフィーリング ai ★				
Bodymake	13:00						13:00～14:00 スッキリ腸整 yurika ★★★		13:00							13:00～14:00 フェイシャルヨガ emi ★	13:00～14:00 ゼロコリ suzuno ★★★	
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	14:00		14:00～15:00 腰痛改善 emi ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 リラックス misa ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)		14:00～15:00 骨盤調整 yuumi ★★★	14:00		14:00～15:00 スッキリ腸整 asaka ★★★		14:00～15:00 ボディリリース misa ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)				
Aroma	15:00						15:00～16:00 アンチエイジング yuumi ★★		15:00							15:00～16:00 ダイエット ai ★★★★★	15:00～16:00 リラックス ai ★	
Flow	16:00							16:00～17:00 ベーシック yuumi ★★	16:00									
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	17:00			17:30～18:30 腰痛改善 suzuno ★★		17:30～18:30 マットピラティス asaka ★★★★	17:00～18:00 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★★		17:00				17:30～18:30 プレスフィーリング yurika ★		17:30～18:30 ベーシック yuumi ★★	17:00～18:00 リンパデトックス ai ★	17:00～18:00 スッキリ美脚 suzuno ★★	
Beauty	18:00								18:00									
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	19:00	19:00～20:00 プレスフィーリング yuumi ★	19:15～20:15 美姿勢 minaimi ★★★★★	19:00～20:00 美バレエフィット ai ★★★★	19:15～20:15 ヒーリングセラピー yurika ★★			19:00	19:00～20:00 背中美人 minami ★★★★	19:15～20:15 ボディリリース minami ★★	19:00～20:00 リラックス ai ★	19:15～20:15 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★★						
Music	20:00							20:00										
★マークが多くなるほど 運動量が高くなります	21:00	21:00～22:00 太陽礼拝 yuumi ★★★★★	21:00～22:00 スッキリ美脚 minami ★★	21:00～22:00 リンパデトックス ai ★	21:00～22:00 フロー yurika ★★★★			21:00	21:00～22:00 ビギナー minami ★	21:00～22:00 ゼロコリ minami ★★★★	21:00～22:00 愛されクビレ yasuha ★★★★★	21:00～22:00 アンチエイジング 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:<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ヵ月間に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にお問い合わせいたします。

【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。