

12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 ヴィンヤサフロー emi ★★★★★	9:00～10:00 リラックス minami ★
10:00		10:00～11:00 ヨガボックス T.yuka ★★★★★	10:00～11:00 ベーシック suzuno ★★	10:00～11:00 リラックス misa ★	10:00～11:00 フルムーン suzuno ★★★★		
11:00						11:00～12:00 フェイシャルヨガ emi ★	11:00～12:00 背中美人 minami ★★★
12:00		12:00～13:00 プレスフィーリング T.yuka ★	12:00～13:00 柔軟性UP suzuno ★★★★	12:00～13:00 美尻メイク misa ★★★★	12:00～13:00 女性ホルモンUP suzuno ★★		
13:00						13:00～14:00 フルムーン haru ★★★	13:00～14:00 アンチエイジング emi ★★
14:00		14:00～15:00 背中美人 ai ★★★	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 ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)		
15:00	定休日					15:00～16:00 ヒーリングセラピー haru ★★	15:00～16:00 美尻メイク emi ★★★★★
16:00							
17:00			17:30～18:30 美バレエフィット ai ★★★★		17:30～18:30 ヒーリングセラピー ai ★★	17:00～18:00 フロー ai ★★★★	17:00～18:00 リンパドトックス misa ★
18:00							
19:00	19:00～20:00 ヴィンヤサフロー minami ★★★★	19:15～20:15 プレスフィーリング ai ★	19:00～20:00 腰痛改善 ai ★★	19:15～20:15 フルムーン ai ★★★★			
20:00							
21:00	21:00～22:00 アンチエイジング minami ★★	21:00～22:00 太陽礼拝 yasuha ★★★★★	21:00～22:00 フルムーン ai ★★★★	21:00～22:00 スッキリ美脚 yasuha ★★			

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
9:00						9:00～10:00 ベーシック ai ★★	9:00～10:00 マットピラティス asaka ★★★★★
10:00		10:00～11:00 腰痛改善 emi ★★	10:00～11:00 太陽礼拝 ai ★★★★★	10:00～11:00 骨盤調整 misa ★★★★	10:00～11:00 リラックス haru ★		
11:00						11:00～12:00 コアビューティー ai ★★★★★	11:00～12:00 リラックス asaka ★
12:00		12:00～13:00 フロー emi ★★★★	12:00～13:00 バレリーナストレッチ ai ★★	12:00～13:00 女性ホルモンUP misa ★★	12:00～13:00 ダイエット haru ★★★★★		
13:00						13:00～14:00 女性ホルモンUP emi ★★	13:00～14:00 柔軟性UP ai ★★★
14:00		14:00～15:00 プレスフィーリング ai ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 ゼロコリ misa ★★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)		
15:00	定休日					15:00～16:00 スッキリ腸整 yuumi ★★★★	15:00～16:00 ビギナー ai ★
16:00							
17:00			17:30～18:30 プレスフィーリング suzuno ★		17:30～18:30 背中美人 rena ★★★★	17:00～18:00 プレスフィーリング yuumi ★	17:00～18:00 スッキリ美脚 minami ★★
18:00							
19:00		19:00～20:00 リラックス haru ★	19:15～20:15 ゼロコリ minami ★★★★	19:00～20:00 パワー haru ★★★★★	19:15～20:15 アンチエイジング rena ★★		
20:00							
21:00		21:00～22:00 フロー yasuha ★★★★	21:00～22:00 ビギナー minami ★	21:00～22:00 スッキリ美脚 yasuha ★★	21:00～22:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★★		

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 LET's クリスマス ★★★	9:00～10:00 リンパデトックス emi ★
10:00		10:00～11:00 ヒーリングセラピー ai ★★	10:00～11:00 美姿勢 ai ★★★★★	10:00～11:00 ゼロコリ misa ★★★	10:00～11:00 アンチエイジング suzuno ★★★		
11:00						11:00～12:00 LET's クリスマス ★★★	11:00～12:00 愛されクビレ emi ★★★★
12:00		12:00～13:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	12:00～13:00 ビギナー ai ★	12:00～13:00 ボディリリース misa ★★	12:00～13:00 骨盤調整 suzuno ★★★★		
13:00						13:00～14:00 LET's クリスマス ★★★	13:00～14:00 スッキリ腸整 ai ★★★
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 ブレスフィーリング misa ★			
15:00	定休日					15:00～16:00 LET's クリスマス ★★★	15:00～16:00 フェイシャルヨガ haru ★
16:00							
17:00			17:30～18:30 ヒーリングセラピー rena ★★		17:30～18:30 愛されクビレ yurika ★★★★		17:00～18:00 ヒーリングセラピー haru ★★
18:00							
19:00		19:00～20:00 ベーシック minami ★★	19:15～20:15 美尻メイク minami ★★★★	19:00～20:00 柔軟性UP yurika ★★★	19:15～20:15 リラックス yurika ★		
20:00							
21:00		21:00～22:00 美BODYフィットネス minami ★★★★★	21:00～22:00 ボディリリース minami ★★	21:00～22:00 ビギナー yurika ★	21:00～22:00 スッキリ腸整 yasuha ★★★★		

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00						9:00～10:00 美尻メイク emi ★★★★★	
10:00		10:00～11:00 FLOW SOUND haru ★★★★	10:00～11:00 ブレスフィーリング yurika ★	10:00～11:00 スッキリ美脚 misa ★★	10:00～11:00 スッキリ腸整 yurika ★★★★		10:00～11:00 LET's太陽礼拝 yurika ☀️☀️
11:00						11:00～12:00 腰痛改善 ai ★★	
12:00		12:00～13:00 ボディリリース haru ★★	12:00～13:00 背中美人 yurika ★★★★	12:00～13:00 骨盤調整 misa ★★★★	12:00～13:00 ヒーリングセラピー yurika ★★		12:00～13:00 LET's太陽礼拝 ai ☀️☀️☀️
13:00						13:00～14:00 美バレーフィット ai ★★★★	
14:00		14:00～15:00 フェイシャルヨガ emi ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 ヴィンヤサフロー misa ★★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)		14:00～15:00 LET's太陽礼拝 yurika ☀️☀️☀️
15:00	定休日					15:00～16:00 スッキリ美脚 yuumi ★★	
16:00							
17:00			17:30～18:30 骨盤調整 haru ★★★★		17:30～18:30 女性ホルモンUP rena ★★	17:00～18:00 リンパデトックス yuumi ★	
18:00							
19:00		19:00～20:00 パワー rena ★★★★★	19:15～20:15 ボディリリース haru ★★	19:00～20:00 リラックス yuumi ★	19:15～20:15 フロー rena ★★★★		
20:00							
21:00		21:00～22:00 ヒーリングセラピー minami ★★	21:00～22:00 ゼロコリ minami ★★★★	21:00～22:00 太陽礼拝 yuumi ★★★★★	21:00～22:00 リンパデトックス ai ★		

	29(月)	30(火)	31(水)
9:00			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00	年末休み	年末休み	年末休み
16:00			
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			
21:00			

【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。
- レッスンの途中退会は基本できません。
- 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。