

2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 リンパデトックス ai ★	9:00~10:00 美BODYフィットネス minami ★★★★★						9:00~10:00 フロー emi ★★★	9:00~10:00 プレスフィーリング suzuno ★	9:00	9:00~10:00 女性ホルモンUP yuumi ★★				9:00~10:00 ボディリリース yuumi ★★	9:00~10:00 背中美人 emi ★★★
10:00				10:00~11:00 太陽礼拝 yuumi ★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス haru ★	10:00~11:00 ゼロコリ misa ★★★	10:00~11:00 ベーシック suzuno ★★			10:00		10:00~11:00 フルムーン suzuno ★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング misa ★	10:00~11:00 柔軟性UP haru ★★★		
11:00	11:00~12:00 背中美人 shima ★★★	11:00~12:00 ビギナー minami ★						11:00~12:00 女性ホルモンUP emi ★★	11:00~12:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	11:00	11:00~12:00 スッキリ腸整 yuumi ★★★★				11:00~12:00 ヴィンヤサフロ yuumi ★★★★	11:00~12:00 プレスフィーリング emi ★
12:00				12:00~13:00 ボディリリース yuumi ★★	12:00~13:00 背中美人 haru ★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング misa ★	12:00~13:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★			12:00		12:00~13:00 リラックス suzuno ★	12:00~13:00 美姿勢 misa ★★★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 haru ★★		
13:00	13:00~14:00 ヒーリングセラピー shima ★★	13:00~14:00 フロー emi ★★★★						13:00~14:00 美尻メイク shima ★★★★★	13:00~14:00 ハレリーナストレッチ misa ★★	13:00	13:00~14:00 ヒーリングセラピー yuki ★★				13:00~14:00 リラックス emi ★	13:00~14:00 ゼロコリ shima ★★★
14:00				14:00~15:00 骨盤調整 emi ★★★★		14:00~15:00 スッキリ美脚 misa ★★				14:00		14:00~15:00 ボディリリース misa ★★				
15:00	15:00~16:00 ヴィンヤサフロ ai ★★★★	15:00~16:00 女性ホルモンUP emi ★★	定休日					15:00~16:00 リラックス yuki ★	15:00~16:00 骨盤調整 misa ★★★★	15:00	15:00~16:00 フルムーン shima ★★★★				15:00~16:00 骨盤調整 shima ★★★	15:00~16:00 ヒーリングセラピー shima ★★
16:00										16:00						
17:00	17:00~18:00 腰痛改善 yuki ★★	17:00~18:00 スッキリ腸整 shima ★★★						17:00~18:00 ボディリリース shima ★★	17:00~18:00 リラックス misa ★	17:00	17:00~18:00 リンパデトックス shima ★	17:30~18:30 ビギナー shima ★			17:00~18:00 リンパデトックス shima ★	17:00~18:00 ダイエット yuki ★★★★★
18:00				17:30~18:30 ヒーリングセラピー shima ★★			17:30~18:30 リンパデトックス haru ★			18:00				17:30~18:30 女性ホルモンUP yuumi ★★		
19:00				19:00~20:00 プレスフィーリング ai ★	19:15~20:15 フロー shima ★★★★	19:00~20:00 パワー shima ★★★★★	19:15~20:15 腰痛改善 shima ★★			19:00		19:15~20:15 スッキリ美脚 minami ★★	19:00~20:00 リラックス yuki ★	19:15~20:15 愛されクビレ shima ★★★★		
20:00										20:00						
21:00				21:00~22:00 ヴィンヤサフロ ai ★★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP yuki ★★	21:00~22:00 イキイキフェイスナル shima ★	21:00~22:00 背中美人 haru ★★★			21:00		21:00~22:00 フルムーン shima ★★★★	21:00~22:00 美尻メイク yuki ★★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング shima ★★		

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
Basic ホットヨガの効果を実感するための基本プログラム						9:00~10:00 美尻メイク emi ★★★★	9:00~10:00 アンチエイジング emi ★★
Conditioning 温浴効果で不調の解消を目指すプログラム		10:00~11:00 愛されクビレ shima ★★★★	10:00~11:00 ビギナー ai ★	10:00~11:00 骨盤調整 misa ★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー ai ★★		
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		12:00~13:00 イキキフェイシャル emi ★	12:00~13:00 コアピューティー ai ★★★★	12:00~13:00 ボディリリース misa ★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 ai ★★★★		
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		14:00~15:00 背中美人 emi ★★★		14:00~15:00 パレリーナストレッチ misa ★★		13:00~14:00 フロー haru ★★★	13:00~14:00 リラックス misa ★
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	定休日					15:00~16:00 ヒーリングセラピー haru ★★	15:00~16:00 美姿勢 misa ★★★★★
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			17:30~18:30 アンチエイジング haru ★★		17:30~18:30 背中美人 shima ★★★	17:00~18:00 スッキリ腸整 yuki ★★★	17:00~18:00 スッキリ美脚 misa ★★
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		19:00~20:00 スッキリ美脚 suzuno ★★	19:15~20:15 骨盤調整 haru ★★★★	19:00~20:00 ヴィンヤサフロー yuki ★★★★	19:15~20:15 リンパデトックス shima ★		
★マークが多くなるほど運動量が高くなります							
		21:00~22:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★	21:00~22:00 プレスフィ어링 minami ★	21:00~22:00 腰痛改善 yuki ★★	21:00~22:00 美姿勢 minami ★★★★★		

	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
		10:00~11:00 ヒーリングセラピー asaka ★★	10:00~11:00 柔軟性UP ai ★★★	10:00~11:00 ボディリリース misa ★★	10:00~11:00 背中美人 haru ★★★
		12:00~13:00 マットピラティス asaka ★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP ai ★★	12:00~13:00 ゼロコリ misa ★★★	12:00~13:00 リンパデトックス haru ★
		14:00~15:00 ベーシック shima ★★		14:00~15:00 プレスフィ어링 misa ★	
	定休日				
			17:30~18:30 ゼロコリ yuumi ★★★		17:30~18:30 女性ホルモンUP shima ★★
		19:00~20:00 柔軟性UP shima ★★★★	19:15~20:15 プレスフィ어링 minami ★	19:00~20:00 パレリーナストレッチ ai ★★	19:15~20:15 ヴィンヤサフロー suzuno ★★★★
		21:00~22:00 ボディリリース minami ★★	21:00~22:00 美BODYフィットネス minami ★★★★★	21:00~22:00 骨盤調整 ai ★★★	21:00~22:00 ビギナー 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:<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8:30~18:30)

【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。
- レッスンの途中退室は基本できません。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。
- 病气や交通事情、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。