

3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 パワー emi ★★★★★	9:00~10:00 アンチエイジング yuki ★★						9:00~10:00 FLOW SOUND suzuno ★★★	9:00~10:00 ダイエット yuki ★★★★★						9:00~10:00 背中美人 yuumi ★★★	9:00~10:00 プレスフィーリング haru ★
10:00				10:00~11:00 リラックス yuumi ★	10:00~11:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	10:00~11:00 バレリーナストレッチ misa ★★	10:00~11:00 フロー ai ★★★★				10:00~11:00 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング asaka ★★	10:00~11:00 骨盤調整 misa ★★★	10:00~11:00 リンパデトックス haru ★		
11:00	11:00~12:00 プレスフィーリング emi ★	11:00~12:00 スッキリ腸整 yuki ★★★★						11:00~12:00 太陽礼拝 shima ★★★★	11:00~12:00 ヒーリングセラピー yuki ★★						11:00~12:00 女性ホルモンUP yuumi ★★	11:00~12:00 ゼロコリ haru ★★★★
12:00				12:00~13:00 ゼロコリ yuumi ★★★	12:00~13:00 ビギナー suzuno ★	12:00~13:00 美姿勢 misa ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー ai ★★				12:00~13:00 女性ホルモンUP yuumi ★★	12:00~13:00 マットピラティス asaka ★★★★	12:00~13:00 リラックス misa ★	12:00~13:00 フルムーン haru ★★★★		
13:00	13:00~14:00 背中美人 ai ★★★★	13:00~14:00 スッキリ美脚 misa ★★						13:00~14:00 ボディリリース suzuno ★★	13:00~14:00 イキイキフェイシャル emi ★						13:00~14:00 フルムーン suzuno ★★★★	13:00~14:00 ベーシック minami ★★
14:00				14:00~15:00 リンパデトックス shima ★		14:00~15:00 ボディリリース misa ★★					14:00~15:00 スッキリ腸整 shima ★★★★		14:00~15:00 バレリーナストレッチ misa ★★			
15:00	15:00~16:00 ベーシック shima ★★	15:00~16:00 ヴィンヤサフロー misa ★★★★	定休日					15:00~16:00 プレスフィーリング shima ★	15:00~16:00 女性ホルモンUP ai ★★						15:00~16:00 ヒーリングセラピー yuki ★★	15:00~16:00 愛されクビレ shima ★★★★
16:00																
17:00	17:00~18:00 腰痛改善 ai ★★	17:00~18:00 リラックス shima ★			17:30~18:30 ボディリリース yuumi ★★		17:30~18:30 イキイキフェイシャル shima ★	17:00~18:00 リンパデトックス yuki ★	17:00~18:00 柔軟性UP ai ★★★★			17:30~18:30 ヒーリングセラピー shima ★★		17:30~18:30 フルムーン shima ★★★★	17:00~18:00 美尻メイク yuki ★★★★	17:00~18:00 アンチエイジング shima ★★
18:00																
19:00				19:00~20:00 美姿勢 minami ★★★★★	19:15~20:15 プレスフィーリング minami ★	19:00~20:00 女性ホルモンUP shima ★★	19:15~20:15 フロー haru ★★★★				19:00~20:00 ボディリリース shima ★★	19:15~20:15 リンパデトックス shima ★	19:00~20:00 フルムーン shima ★★★★	19:15~20:15 腰痛改善 shima ★★		
20:00																
21:00				21:00~22:00 スッキリ美脚 minami ★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー minami ★★★★	21:00~22:00 骨盤調整 shima ★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング shima ★★			21:00~22:00 リラックス yasuha ★	21:00~22:00 背中美人 minami ★★★★	21:00~22:00 ベーシック yasuha ★★	21:00~22:00 美BODYフィットネス 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)	31(月)
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			9:00~10:00 パワー emi ★★★★★		9:00~10:00 イキキフェイスナル emi ★	9:00~10:00 フロー yuki ★★★	9:00					9:00~10:00 スッキリ腸整 yuumi ★★★	9:00~10:00 女性ホルモンUP emi ★★	
Conditioning 温浴効果で不調の解消を目指すプログラム	10:00	10:00~11:00 腰痛改善 shima ★★	10:00~11:00 背中美人 asaka ★★★		10:00~11:00 柔軟性UP haru ★★★			10:00	10:00~11:00 美尻メイク haru ★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス ai ★	10:00~11:00 リラククス misa ★	10:00~11:00 ボディリリース asaka ★★			
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	11:00			11:00~12:00 プレスフィーリング shima ★		11:00~12:00 骨盤調整 emi ★★★	11:00~12:00 アンチエイジング yuki ★★	11:00					11:00~12:00 ビギナー ai ★	11:00~12:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★	
Aroma アロマオイルを使用し心からのリラククスを味わう癒しのプログラム	12:00	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★	12:00~13:00 ベーシック asaka ★★		12:00~13:00 リンパデトックス haru ★			12:00	12:00~13:00 プレスフィーリング haru ★	12:00~13:00 骨盤調整 ai ★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 misa ★★	12:00~13:00 マットピラティス asaka ★★★★			
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	13:00			13:00~14:00 フロー ai ★★★		13:00~14:00 女性ホルモンUP shima ★★	13:00~14:00 美尻メイク emi ★★★★	13:00					13:00~14:00 背中美人 shima ★★★	13:00~14:00 ヒーリングセラピー shima ★★	
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	14:00	14:00~15:00 リラククス yuumi ★						14:00	14:00~15:00 女性ホルモンUP yuumi ★★		14:00~15:00 ゼロコリ 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	15:00			15:00~16:00 スッキリ美脚 misa ★★		15:00~16:00 コアビューティー ai ★★★★	15:00~16:00 ボディリリース ai ★★	15:00					15:00~16:00 アンチエイジング yuki ★★	15:00~16:00 フロー ai ★★★★	
	16:00							16:00							
	17:00		17:30~18:30 背中美人 shima ★★★	17:00~18:00 美姿勢 misa ★★★★	17:30~18:30 バレリーナストレッチ ai ★★	17:00~18:00 ヒーリングセラピー yuki ★★	17:00~18:00 スッキリ腸整 ai ★★★	17:00		17:30~18:30 腰痛改善 shima ★★		17:30~18:30 プレスフィーリング suzuno ★	17:00~18:00 美姿勢 yuki ★★★★	17:00~18:00 スッキリ美脚 shima ★★	
	18:00							18:00							
	19:00	19:00~20:00 ゼロコリ suzuno ★★★	19:15~20:15 ビギナー minami ★		19:15~20:15 美尻メイク ai ★★★★			19:00	19:00~20:00 ボディリリース shima ★★	19:15~20:15 太陽礼拝 yuumi ★★★★	19:00~20:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	19:15~20:15 スッキリ美脚 haru ★★			
	20:00							20:00							
	21:00	21:00~22:00 女性ホルモンUP suzuno ★★	21:00~22:00 美BODYフィットネス minami ★★★★		21:00~22:00 リラククス yasuha ★			21:00	21:00~22:00 柔軟性UP shima ★★★	21:00~22:00 リラククス yuumi ★	21:00~22:00 ベーシック yasuha ★★	21:00~22:00 FLOW SOUND suzuno ★★★			

【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です。)
- 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にご利用いたします。

【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。