

4月 ホットヨガスタジオ LET's 岡崎店 月間スケジュール

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
9:00					9:00~10:00 柔軟性UP emi ★★★	9:00~10:00 腰痛改善 yuki ★★						9:00~10:00 女性ホルモンUP emi ★★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロ minami ★★★★
10:00	10:00~11:00 女性ホルモンUP yuumi ★★	10:00~11:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★	10:00~11:00 リラックス misa ★	10:00~11:00 フロー ai ★★★★				10:00~11:00 骨盤調整 haru ★★★★	10:00~11:00 ビギナー asaka ★	10:00~11:00 ゼロコリ misa ★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング haru ★★		
11:00					11:00~12:00 ボディリリース emi ★★	11:00~12:00 美尻メイク emi ★★★★★						11:00~12:00 リンパデトックス shima ★	11:00~12:00 スッキリ美脚 minami ★★
12:00	12:00~13:00 太陽礼拝 yuumi ★★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング suzuno ★★	12:00~13:00 骨盤調整 misa ★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス ai ★				12:00~13:00 リラックス yuumi ★	12:00~13:00 マットピラティス asaka ★★★★	12:00~13:00 ボディリリース misa ★★	12:00~13:00 背中美人 haru ★★★★		
13:00					13:00~14:00 ゼロコリ shima ★★★★	13:00~14:00 リラックス emi ★						13:00~14:00 フルムーン shima ★★★★	13:00~14:00 アンチエイジング emi ★★
14:00	14:00~15:00 ベーシック haru ★★		14:00~15:00 バレリーナストレッチ misa ★★					14:00~15:00 ヴィンヤサフロ yuumi ★★★★★		14:00~15:00 プレスフィーリング misa ★			
15:00					15:00~16:00 プレスフィーリング shima ★	15:00~16:00 背中美人 yuumi ★★★★	定休日					15:00~16:00 ダイエット yuki ★★★★★	15:00~16:00 フルムーン ai ★★★★
16:00													
17:00		17:30~18:30 ボディリリース yuumi ★★		17:30~18:30 美尻メイク yuumi ★★★★	17:00~18:00 ヴィンヤサフロ yuki ★★★★★	17:00~18:00 女性ホルモンUP yuumi ★★			17:30~18:30 背中美人 suzuno ★★★★		17:30~18:30 リラックス yuumi ★	17:00~18:00 ヒーリングセラピー yuki ★★	17:00~18:00 ビギナー ai ★
18:00													
19:00	19:00~20:00 フロー shima ★★★	19:15~20:15 プレスフィーリング minami ★	19:00~20:00 腰痛改善 shima ★★	19:15~20:15 骨盤調整 shima ★★★★				19:00~20:00 スッキリ美脚 yuki ★★	19:15~20:15 美BODYフィットネス minami ★★★★★	19:00~20:00 スッキリ腸整 shima ★★★★	19:15~20:15 女性ホルモンUP shima ★★		
20:00													
21:00	21:00~22:00 リンパデトックス shima ★	21:00~22:00 美姿勢 minami ★★★★★	21:00~22:00 背中美人 shima ★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー shima ★★				21:00~22:00 柔軟性UP yuki ★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング minami ★	21:00~22:00 陰陽ヨガ shima ★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロ shima ★★★★		

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

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)		21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)		28(月)	29(火)	30(水)
9:00						9:00~10:00 パワー emi ★★★★★	9:00~10:00 ボディリリース minami ★★	9:00						9:00~10:00 リンパデトックス ai ★	9:00~10:00 フロー emi ★★★	9:00		9:00~10:00 美尻メイク yuki ★★★★	
10:00		10:00~11:00 ビギナー yuumi ★	10:00~11:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	10:00~11:00 ボディリリース misa ★★	10:00~11:00 スツキリ腸整 ai ★★★			10:00	10:00~11:00 陰陽ヨガ shima ★★	10:00~11:00 スツキリ美脚 asaka ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロ misa ★★★★	10:00~11:00 背中美人 haru ★★★				10:00		10:00~11:00 ヴィンヤサフロ haru ★★★★	
11:00						11:00~12:00 イキイフェイスナル emi ★	11:00~12:00 美BODYフィットネス minami ★★★★★	11:00						11:00~12:00 コアビューティー ai ★★★★	11:00~12:00 ヒーリングセラピー ai ★★	11:00		11:00~12:00 スツキリ腸整 ai ★★★★	
12:00		12:00~13:00 美尻メイク yuumi ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★	12:00~13:00 ゼロコリ misa ★★★	12:00~13:00 プレスフィリング ai ★			12:00	12:00~13:00 女性ホルモンUP emi ★★	12:00~13:00 フロー asaka ★★★	12:00~13:00 リラックス misa ★	12:00~13:00 腰痛改善 haru ★★				12:00		12:00~13:00 ヒーリングセラピー haru ★★	
13:00						13:00~14:00 マットピラティス asaka ★★★★	13:00~14:00 リンパデトックス ai ★	13:00						13:00~14:00 ベーシック shima ★★	13:00~14:00 骨盤調整 ai ★★★	13:00		13:00~14:00 スツキリ美脚 shima ★★	
14:00		14:00~15:00 フルムーン shima ★★★		14:00~15:00 スツキリ美脚 misa ★★				14:00	14:00~15:00 柔軟性UP emi ★★★		14:00~15:00 ボディリリース misa ★★					14:00			
15:00	定休日					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 ★★★★	15:00	定休日					15:00~16:00 背中美人 shima ★★★★	15:00~16:00 イキイフェイスナル shima ★	15:00	定休日	15:00~16:00 プレスフィリング ai ★	
16:00								16:00								16:00			
17:00			17:30~18:30 腰痛改善 shima ★★		17:30~18:30 フロー shima ★★★	17:00~18:00 スツキリ腸整 yuki ★★★	17:00~18:00 バレリーナストレッチ ai ★★	17:00		17:30~18:30 リンパデトックス shima ★			17:30~18:30 ベーシック suzuno ★★	17:00~18:00 リラックス yuki ★	17:00~18:00 美尻メイク shima ★★★★	17:00		17:00~18:00 背中美人 shima ★★★★	17:30~18:30 ビギナー yuumi ★
18:00								18:00								18:00			
19:00		19:00~20:00 背中美人 minami ★★★★	19:15~20:15 イキイフェイスナル shima ★	19:00~20:00 アンチエイジング haru ★★	19:15~20:15 太陽礼拝 yuumi ★★★★			19:00	19:00~20:00 プレスフィリング minami ★	19:15~20:15 柔軟性UP shima ★★★★	19:00~20:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	19:15~20:15 リラックス shima ★				19:00		19:15~20:15 腰痛改善 yuki ★★	
20:00								20:00								20:00			
21:00		21:00~22:00 ベーシック minami ★★	21:00~22:00 ゼロコリ minami ★★★★	21:00~22:00 ダイエット yuki ★★★★★	21:00~22:00 リラックス yuumi ★			21:00	21:00~22:00 美姿勢 minami ★★★★★	21:00~22:00 スツキリ美脚 minami ★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP suzuno ★★	21:00~22:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★				21:00		21:00~22:00 美姿勢 yuki ★★★★★	

【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。
- レッスンの途中退席は基本できません。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。