

# 5月 ホットヨガスタジオ LET's 岡崎店 月間スケジュール

	1(木)	2(金)	3(土)	4(日)
9:00			9:00~10:00 パワー emi ★★★★★	9:00~10:00 腰痛改善 yuumi ★★
10:00	10:00~11:00 骨盤調整 misa ★★★	10:00~11:00 ボディリリース suzuno ★★		
11:00			11:00~12:00 女性ホルモンUP emi ★★	11:00~12:00 背中美人 yurika ★★★★
12:00	12:00~13:00 スッキリ美脚 misa ★★	12:00~13:00 愛されクビレ suzuno ★★★★★		
13:00			13:00~14:00 フロー ai ★★★★	13:00~14:00 陰陽ヨガ shima ★★
14:00	14:00~15:00 リラックス misa ★			
15:00			15:00~16:00 ヴィンヤサフロー shima ★★★★★	15:00~16:00 ボディリリース yurika ★★
16:00				
17:00		17:30~18:30 骨盤調整 emi ★★★★	17:00~18:00 アンチエイジング ai ★★	17:00~18:00 愛されクビレ shima ★★★★★
18:00				
19:00	19:00~20:00 スッキリ腸整 shima ★★★★	19:15~20:15 リラックス ai ★		
20:00				
21:00	21:00~22:00 バレリーナストレッチ ai ★★	21:00~22:00 美尻メイク ai ★★★★★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00		9:00~10:00 柔軟性UP ai ★★★				9:00~10:00 ビギナー yuumi ★	9:00~10:00 アンチエイジング emi ★★
10:00			10:00~11:00 ゼロコリ minami ★★★	10:00~11:00 リラックス misa ★	10:00~11:00 美尻メイク haru ★★★★★		
11:00		11:00~12:00 ビギナー shima ★				11:00~12:00 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★★	11:00~12:00 スッキリ腸整 yurika ★★★★
12:00			12:00~13:00 プレスフィーリング minami ★	12:00~13:00 骨盤調整 misa ★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP haru ★★		
13:00		13:00~14:00 バレリーナストレッチ ai ★★				13:00~14:00 アンチエイジング shima ★★	13:00~14:00 リンパデトックス haru ★
14:00				14:00~15:00 スッキリ美脚 misa ★★			
15:00	定休日	15:00~16:00 愛されクビレ yurika ★★★★★				15:00~16:00 背中美人 yuki ★★★★	15:00~16:00 ヒーリングセラピー yurika ★★
16:00							
17:00		17:00~18:00 ボディリリース shima ★★	17:30~18:30 フロー shima ★★★★		17:30~18:30 腰痛改善 yuumi ★★	17:00~18:00 リラックス yuki ★	17:00~18:00 フルムーン haru ★★★★
18:00							
19:00			19:15~20:15 リンパデトックス shima ★	19:00~20:00 コアビューティー ai ★★★★★	19:15~20:15 背中美人 asaka ★★★★		
20:00							
21:00			21:00~22:00 ベーシック yasuha ★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP shima ★★	21:00~22:00 ビギナー asaka ★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00						9:00~10:00 ボディリリース emi ★★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロー haru ★★★★
10:00		10:00~11:00 フルムーン asaka ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★	10:00~11:00 美姿勢 misa ★★★★★	10:00~11:00 ビギナー yurika ★		
11:00						11:00~12:00 プレスフィーリング ai ★	11:00~12:00 スッキリ美脚 suzuno ★★
12:00		12:00~13:00 リンパデトックス ai ★	12:00~13:00 フルムーン suzuno ★★★★	12:00~13:00 ボディリリース misa ★★	12:00~13:00 背中美人 yurika ★★★★		
13:00						13:00~14:00 美尻メイク yurika ★★★★★	13:00~14:00 リラックス haru ★
14:00		14:00~15:00 女性ホルモンUP asaka ★★		14:00~15:00 プレスフィーリング misa ★			
15:00	定休日					15:00~16:00 アンチエイジング ai ★★	15:00~16:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ベーシック yurika ★★	17:00~18:00 リンパデトックス yuki ★
18:00			17:30~18:30 スッキリ美脚 shima ★★		17:30~18:30 リンパデトックス shima ★		
19:00		19:00~20:00 フルムーン shima ★★★★	19:15~20:15 美姿勢 minami ★★★★★	19:00~20:00 太陽礼拝 yurika ★★★★★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー suzuno ★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 ベーシック yasuha ★★	21:00~22:00 プレスフィーリング minami ★	21:00~22:00 リラックス yasuha ★	21:00~22:00 柔軟性UP 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

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
9:00						9:00~10:00 FLOW SOUND suzuno ★★★	9:00~10:00 リラックス yurika ★
10:00		10:00~11:00 ヒーリングセラピー shima ★★	10:00~11:00 ダイエット haru ★★★★★	10:00~11:00 ハレリーナストレッチ misa ★★	10:00~11:00 スツキリ腸整 haru ★★★		
11:00						11:00~12:00 アンチエイジング ai ★★	11:00~12:00 フロー shima ★★★★
12:00		12:00~13:00 柔軟性UP ai ★★★	12:00~13:00 ベーシック yurika ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロ misa ★★★★★	12:00~13:00 フェイシャルヨガ haru ★		
13:00						13:00~14:00 プレスフィーリング suzuno ★	13:00~14:00 骨盤調整 yurika ★★★★
14:00		14:00~15:00 リンパデトックス ai ★		14:00~15:00 リラックス misa ★			
15:00	定休日					15:00~16:00 太陽礼拝 ai ★★★★★	15:00~16:00 腰痛改善 shima ★★
16:00							
17:00			17:30~18:30 背中美人 shima ★★★		17:30~18:30 フロー rena ★★★★	17:00~18:00 女性ホルモンUP yuumi ★★	17:00~18:00 愛されクビレ rena ★★★★★
18:00							
19:00		19:00~20:00 美BODYフィットネス minami ★★★★★	19:15~20:15 ビギナー minami ★	19:00~20:00 リンパデトックス shima ★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー rena ★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 ボディリリス minami ★★	21:00~22:00 ゼロコリ minami ★★★★	21:00~22:00 陰陽ヨガ shima ★★	21:00~22:00 マットピラティス asaka ★★★★★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00						9:00~10:00 美尻メイク emi ★★★★★
10:00		10:00~11:00 太陽礼拝 yuumi ★★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス asaka ★	10:00~11:00 骨盤調整 misa ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP ai ★★	
11:00						11:00~12:00 フェイシャルヨガ emi ★
12:00		12:00~13:00 腰痛改善 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 ゼロコリ ai ★★★★	
13:00						13:00~14:00 ヒーリングセラピー shima ★★
14:00		14:00~15:00 フロー ai ★★★		14:00~15:00 スツキリ美脚 misa ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 リンパデトックス ai ★
16:00						
17:00			17:30~18:30 フェイシャルヨガ shima ★		17:30~18:30 愛されクビレ rena ★★★★★	17:00~18:00 背中美人 shima ★★★
18:00						
19:00		19:00~20:00 プレスフィーリング minami ★	19:15~20:15 ヴィンヤサフロ minami ★★★★★	19:00~20:00 柔軟性UP shima ★★★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー rena ★★	
20:00						
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 リラックス yasuha ★	21:00~22:00 スツキリ腸整 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。