

6月 ホットヨガスタジオ LET's 岡崎店 月間スケジュール

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
9:00	9:00～10:00 アンチエイジング emi ★★						9:00～10:00 プレスフィーリング ai ★	9:00～10:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★
10:00			10:00～11:00 リンパデトックス yuumi ★	10:00～11:00 太陽礼拝 ai ★★★★	10:00～11:00 ボディリリース misa ★★	10:00～11:00 フロー haru ★★★★		
11:00	11:00～12:00 背中美人 emi ★★★★						11:00～12:00 スッキリ腸整 shima ★★★★	11:00～12:00 リラックス asaka ★
12:00			12:00～13:00 背中美人 yuumi ★★★★	12:00～13:00 アンチエイジング ai ★★	12:00～13:00 骨盤調整 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 ai ★						13:00～14:00 ベーシック ai ★★	13:00～14:00 ゼロコリ asaka ★★★★
14:00			14:00～15:00 ヒーリングセラピー yurika ★★		14:00～15:00 バレリーナストレッチ misa ★★			
15:00	15:00～16:00 フロー ai ★★★★						15:00～16:00 腰痛改善 yuki ★★	15:00～16:00 パワー rena ★★★★★
16:00								
17:00	17:00～18:00 美尻メイク misa ★★★★			17:30～18:30 スッキリ美脚 shima ★★		17:30～18:30 ヒーリングセラピー rena ★★	17:00～18:00 美姿勢 yuki ★★★★★	17:00～18:00 アンチエイジング rena ★★
18:00								
19:00			19:00～20:00 ゼロコリ shima ★★★★	19:15～20:15 ビギナー minami ★	19:00～20:00 愛されクビレ rena ★★★★	19:15～20:15 アンチエイジング rena ★★		
20:00								
21:00			21:00～22:00 ベーシック shima ★★	21:00～22:00 美姿勢 minami ★★★★★	21:00～22:00 リラックス shima ★	21:00～22:00 スッキリ腸整 yasuha ★★★★		

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
9:00						9:00～10:00 骨盤調整 emi ★★★	9:00～10:00 リラックス emi ★
10:00		10:00～11:00 フルムーン yurika ★★★★	10:00～11:00 バレリーナストレッチ ai ★★	10:00～11:00 ゼロコリ misa ★★★★	10:00～11:00 リンパデトックス asaka ★		
11:00						11:00～12:00 女性ホルモンUP emi ★★	11:00～12:00 コアビューティー ai ★★★★★
12:00		12:00～13:00 リラックス suzuno ★	12:00～13:00 フルムーン 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 ★★★★★		
13:00						13:00～14:00 美尻メイク ai ★★★★	13:00～14:00 ビギナー ai ★
14:00		14:00～15:00 腰痛改善 yurika ★★		14:00～15:00 プレスフィーリング misa ★			
15:00						15:00～16:00 ヒーリングセラピー shima ★★	15:00～16:00 女性ホルモンUP shima ★★
16:00							
17:00			17:30～18:30 フルムーン shima ★★★★		17:30～18:30 フロー rena ★★★★	17:00～18:00 リンパデトックス ai ★	17:00～18:00 柔軟性UP shima ★★★
18:00							
19:00	19:00～20:00 フェイシャルヨガ shima ★	19:15～20:15 腰痛改善 shima ★★		19:00～20:00 フルムーン suzuno ★★★★	19:15～20:15 ヒーリングセラピー suzuno ★★		
20:00							
21:00	21:00～22:00 愛されクビレ shima ★★★★	21:00～22:00 プレスフィーリング minami ★	21:00～22:00 ボディリリース 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

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
9:00						9:00～10:00 リラックス yurika ★	9:00～10:00 美尻メイク ai ★★★★
10:00		10:00～11:00 陰陽ヨガ shima ★★	10:00～11:00 美尻メイク haru ★★★★	10:00～11:00 プレスフィーリング misa ★	10:00～11:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★		
11:00						11:00～12:00 マットピラティス asaka ★★★★	11:00～12:00 柔軟性UP shima ★★★★
12:00		12:00～13:00 ダイエット suzuno ★★★★★	12:00～13:00 リンパデトックス haru ★	12:00～13:00 ゼロコリ misa ★★★★	12:00～13:00 ボディリリース suzuno ★★		
13:00						13:00～14:00 ヒーリングセラピー ai ★★	13:00～14:00 リンパデトックス ai ★
14:00		14:00～15:00 ビギナー suzuno ★		14:00～15:00 スツキリ美脚 misa ★★			
15:00	定休日					15:00～16:00 美BODYフィットネス yurika ★★★★★	15:00～16:00 プレスフィーリング shima ★
16:00							
17:00			17:30～18:30 太陽礼拝 shima ★★★★		17:30～18:30 女性ホルモンUP ai ★★	17:00～18:00 スツキリ美脚 ai ★★	17:00～18:00 フロー rena ★★★★
18:00							
19:00		19:00～20:00 スツキリ美脚 minami ★★	19:15～20:15 ヒーリングセラピー shima ★★	19:00～20:00 背中美人 shima ★★★★	19:15～20:15 骨盤調整 ai ★★★★		
20:00							
21:00		21:00～22:00 ヴィンヤサフロア minami ★★★★	21:00～22:00 柔軟性UP yuki ★★★★	21:00～22:00 アンチエイジング shima ★★	21:00～22:00 リラックス yasuha ★		

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)		30(月)
9:00						9:00～10:00 パワー emi ★★★★★	9:00～10:00 フロー suzuno ★★★★	9:00	
10:00		10:00～11:00 スツキリ腸整 yuumi ★★★★	10:00～11:00 フェイシャルヨガ haru ★	10:00～11:00 美姿勢 misa ★★★★★	10:00～11:00 ヒーリングセラピー ai ★★			10:00	
11:00						11:00～12:00 ボディリリース emi ★★	11:00～12:00 ビギナー shima ★	11:00	
12:00		12:00～13:00 女性ホルモンUP suzuno ★★	12:00～13:00 背中美人 haru ★★★★	12:00～13:00 ボディリリース misa ★★	12:00～13:00 柔軟性UP ai ★★★★			12:00	
13:00						13:00～14:00 ヴィンヤサフロア ai ★★★★	13:00～14:00 女性ホルモンUP suzuno ★★	13:00	
14:00		14:00～15:00 リンパデトックス asaka ★		14:00～15:00 リラックス misa ★				14:00	
15:00	定休日					15:00～16:00 フェイシャルヨガ shima ★	15:00～16:00 愛されクビレ rena ★★★★	15:00	定休日
16:00								16:00	
17:00			17:30～18:30 リンパデトックス yuumi ★		17:30～18:30 背中美人 haru ★★★★	17:00～18:00 バレリーナストレッチ ai ★★	17:00～18:00 ヒーリングセラピー rena ★★	17:00	
18:00								18:00	
19:00		19:00～20:00 ヨガビクス asaka ★★★★★	19:15～20:15 ヴィンヤサフロア minami ★★★★	19:00～20:00 陰陽ヨガ shima ★★	19:15～20:15 ビギナー shima ★			19:00	
20:00								20:00	
21:00		21:00～22:00 プレスフィーリング minami ★	21:00～22:00 ボディリリース minami ★★	21:00～22:00 スツキリ腸整 yasuha ★★★★	21:00～22:00 腰痛改善 shima ★★			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カ月間に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。
- 朝一レッスンを電話でキャンセルされる場合は、前日の営業時間までにお問い合わせいたします。

【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。