

7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)
9:00						9:00～10:00 腰痛改善 suzuno ★★	9:00～10:00 リラックス yurika ★
10:00		10:00～11:00 骨盤調整 haru ★★★	10:00～11:00 ベーシック yurika ★★	10:00～11:00 ゼロコリ misa ★★★	10:00～11:00 リンパデトックス yuumi ★		
11:00						11:00～12:00 ビギナー emi ★	11:00～12:00 背中美人 yurika ★★★
12:00		12:00～13:00 フェイシャルヨガ haru ★	12:00～13:00 フロー yurika ★★★	12:00～13:00 プレスフィーリング misa ★	12:00～13:00 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★		
13:00						13:00～14:00 FLOW SOUND suzuno ★★★	13:00～14:00 ヴィンヤサフロー minami ★★★★
14:00		14:00～15:00 スッキリ腸整 ai ★★★		14:00～15:00 ボディリリース misa ★★			
15:00						15:00～16:00 ヒーリングセラピー ai ★★	15:00～16:00 ゼロコリ rena ★★★
16:00							
17:00			17:30～18:30 柔軟性UP suzuno ★★★		17:30～18:30 アンチエイジング rena ★★	17:00～18:00 ダイエット ai ★★★★★	17:00～18:00 ビギナー rena ★
18:00							
19:00		19:00～20:00 プレスフィーリング minami ★	19:15～20:15 ビギナー minami ★	19:00～20:00 ゼロコリ rena ★★★	19:15～20:15 愛されクビレ rena ★★★★		
20:00							
21:00		21:00～22:00 美姿勢 minami ★★★★★	21:00～22:00 ボディリリース minami ★★	21:00～22:00 リンパデトックス ai ★	21:00～22:00 リラックス yasuha ★		

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
9:00						9:00～10:00 パワー emi ★★★★★	9:00～10:00 バレリーナストレッチ ai ★★
10:00		10:00～11:00 リンパデトックス ai ★	10:00～11:00 アンチエイジング suzuno ★★	10:00～11:00 リラックス misa ★	10:00～11:00 フルムーン haru ★★★★		
11:00						11:00～12:00 フェイシャルヨガ emi ★	11:00～12:00 コアビューティー ai ★★★★★
12:00		12:00～13:00 マットピラティス asaka ★★★★★	12:00～13:00 フルムーン suzuno ★★★★	12:00～13:00 スッキリ美脚 misa ★★	12:00～13:00 ビギナー haru ★		
13:00						13:00～14:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	13:00～14:00 女性ホルモンUP emi ★★
14:00		14:00～15:00 女性ホルモンUP ai ★★		14:00～15:00 骨盤調整 misa ★★★★			
15:00	定休日					15:00～16:00 フルムーン yurika ★★★★	15:00～16:00 愛されクビレ rena ★★★★
16:00							
17:00			17:30～18:30 ベーシック haru ★★		17:30～18:30 腰痛改善 yuumi ★★	17:00～18:00 リンパデトックス yuumi ★	17:00～18:00 ヒーリングセラピー rena ★★
18:00							
19:00		19:00～20:00 美BODYフィットネス minami ★★★★★	19:15～20:15 柔軟性UP haru ★★★★	19:00～20:00 アンチエイジング rena ★★		19:15～20:15 美尻メイク yuumi ★★★★	
20:00							
21:00		21:00～22:00 スッキリ美脚 minami ★★	21:00～22:00 リラックス yasuha ★	21:00～22:00 太陽礼拝 yasuha ★★★★★	21:00～22:00 フルムーン ai ★★★★		

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)	31(木)
9:00	定休日	休業日 (社員研修)				9:00～10:00 女性ホルモンUP emi ★★	9:00～10:00 プレスフィーリング minami ★	9:00	定休日					9:00～10:00 アンチエイジング yurika ★★	9:00～10:00 骨盤調整 emi ★★★	9:00	定休日			
10:00			10:00～11:00 ヴィンヤサフロー suzuno ★★★★	10:00～11:00 プレスフィーリング misa ★	10:00～11:00 腰痛改善 ai ★★			10:00		10:00～11:00 太陽礼拝 ai ★★★★	10:00～11:00 フロー ai ★★★	10:00～11:00 骨盤調整 misa ★★★	10:00～11:00 美尻メイク suzuno ★★★★★			10:00		10:00～11:00 スッキリ美脚 ai ★★	10:00～11:00 パワー ai ★★★★★	10:00～11:00 プレスフィーリング misa ★
11:00						11:00～12:00 柔軟性UP emi ★★★	11:00～12:00 美姿勢 minami ★★★★★	11:00						11:00～12:00 太陽礼拝 suzuno ★★★★★	11:00～12:00 リラックス suzuno ★	11:00				
12:00			12:00～13:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★	12:00～13:00 美姿勢 misa ★★★★★	12:00～13:00 フロー ai ★★★			12:00		12:00～13:00 腰痛改善 yuumi ★★	12:00～13:00 ビギナー ai ★	12:00～13:00 プレスフィーリング misa ★	12:00～13:00 ボディリリース suzuno ★★			12:00		12:00～13:00 スッキリ腸整 ai ★★★	12:00～13:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	12:00～13:00 ボディリリース misa ★★
13:00						13:00～14:00 腰痛改善 ai ★★	13:00～14:00 背中美人 ai ★★★	13:00						13:00～14:00 プレスフィーリング suzuno ★	13:00～14:00 フロー suzuno ★★★★	13:00				
14:00				14:00～15:00 骨盤調整 misa ★★★★				14:00		14:00～15:00 リンパデトックス yuumi ★		14:00～15:00 バレーナストレッチ misa ★★				14:00		14:00～15:00 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★		14:00～15:00 ゼロコリ misa ★★★
15:00						15:00～16:00 ヨガビクス asaka ★★★★★	15:00～16:00 アンチエイジング rena ★★	15:00						15:00～16:00 女性ホルモンUP yuki ★★	15:00～16:00 美尻メイク ai ★★★★★	15:00				
16:00								16:00								16:00				
17:00			17:30～18:30 リンパデトックス asaka ★		17:30～18:30 ゼロコリ rena ★★★	17:00～18:00 ヒーリングセラピー asaka ★★	17:00～18:00 愛されクビレ rena ★★★★★	17:00			17:30～18:30 ダイエット suzuno ★★★★★		17:30～18:30 リラックス yuumi ★	17:00～18:00 スッキリ腸整 yuki ★★★	17:00～18:00 ボディリリース ai ★★	17:00			17:30～18:30 リンパデトックス yuumi ★	
18:00								18:00								18:00				
19:00			19:15～20:15 スッキリ美脚 minami ★★	19:00～20:00 パワー rena ★★★★★	19:15～20:15 ヒーリングセラピー rena ★★			19:00		19:00～20:00 FLOW SOUND suzuno ★★★	19:15～20:15 女性ホルモンUP yuki ★★	19:00～20:00 柔軟性UP ai ★★★	19:15～20:15 背中美人 haru ★★★★			19:00		19:00～20:00 フェイシャルヨガ haru ★	19:15～20:15 太陽礼拝 yuumi ★★★★★	19:00～20:00 バレーナストレッチ ai ★★
20:00								20:00								20:00				
21:00			21:00～22:00 ゼロコリ minami ★★★★	21:00～22:00 ボディリリース yasuha ★★	21:00～22:00 美尻メイク haru ★★★★★			21:00		21:00～22:00 リラックス yasuha ★	21:00～22:00 フロー yuki ★★★★	21:00～22:00 スッキリ美脚 ai ★★	21:00～22:00 フェイシャルヨガ haru ★			21:00		21:00～22:00 愛されクビレ haru ★★★★★	21:00～22:00 ボディリリース minami ★★	21:00～22:00 背中美人 yurika ★★★

【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、改めてご予約をお願いします。
- * 所属店舗以外のレッスンは予約も可能です。
(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。