

8月 ホットヨガスタジオ LET's 岡崎店 月間スケジュール

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

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

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
9:00						9:00～10:00 ヒーリングセラビー ai ★★	9:00～10:00 フロー yurika ★★★
10:00		10:00～11:00 愛されクビレ haru ★★★★	10:00～11:00 ボディリリース suzuno ★★	10:00～11:00 骨盤調整 misa ★★★	10:00～11:00 リンパデトックス ai ★		
11:00						11:00～12:00 ヨガピクス asaka ★★★★★	11:00～12:00 腰痛改善 haru ★★
12:00		12:00～13:00 フェイシャルヨガ haru ★	12:00～13:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★	12:00～13:00 スッキリ美脚 misa ★★	12:00～13:00 ヴィンヤサフロア ai ★★★★★		
13:00						13:00～14:00 スッキリ腸整 ai ★★★	13:00～14:00 リラックス yurika ★
14:00		14:00～15:00 スッキリ腸整 suzuno ★★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 ★	14:00～15:00 プレスフィーリング misa ★			
15:00	定休日		(予約不要)			15:00～16:00 女性ホルモンUP yuki ★★	15:00～16:00 ヴィンヤサフロア haru ★★★★★
16:00							
17:00			17:30～18:30 フロー yurika ★★★★		17:30～18:30 プレスフィーリング yurika ★	17:00～18:00 リンパデトックス yuki ★	17:00～18:00 柔軟性UP suzuno ★★★★
18:00							
19:00		19:00～20:00 背中美人 ai ★★★★	19:15～20:15 腰痛改善 yuki ★★	19:00～20:00 スッキリ腸整 yuumi ★★★★	19:15～20:15 アンチエイジング rena ★★		
20:00							
21:00		21:00～22:00 リラックス yasuha ★	21:00～22:00 美尻メイク yuki ★★★★	21:00～22:00 女性ホルモンUP yasuha ★★	21:00～22:00 太陽礼拝 yurika ★★★★★		

	25(水)	26(水)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
9:00						9:00～10:00 柔軟性UP suzuno ★★★★	9:00～10:00 太陽礼拝 yurika ★★★★★
10:00		10:00～11:00 リンパデトックス ai ★	10:00～11:00 フロー ai ★★★★	10:00～11:00 リラックス misa ★	10:00～11:00 太陽礼拝 ai ★★★★★		
11:00						11:00～12:00 ボディリリース ai ★★	11:00～12:00 プレスフィーリング yurika ★
12:00		12:00～13:00 パワー emi ★★★★★	12:00～13:00 バレリーナストレッチ ai ★★	12:00～13:00 ゼロコリ misa ★★★★	12:00～13:00 アンチエイジング ai ★★		
13:00						13:00～14:00 フェイシャルヨガ emi ★	13:00～14:00 ゼロコリ rena ★★★★
14:00		14:00～15:00 アンチエイジング emi ★★		14:00～15:00 スッキリ美脚 misa ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 ★		
15:00	定休日					15:00～16:00 美尻メイク emi ★★★★★	15:00～16:00 アンチエイジング rena ★★
16:00							
17:00			17:30～18:30 フェイシャルヨガ haru ★		17:30～18:30 ボディリリース yuumi ★★	17:00～18:00 ヒーリングセラビー ai ★★	17:00～18:00 コアビューティー ★
18:00							
19:00		19:00～20:00 ビギナー minami ★	19:15～20:15 骨盤調整 haru ★★★★	19:00～20:00 ダイエット haru ★★★★★	19:15～20:15 リンパデトックス yuumi ★		
20:00							
21:00		21:00～22:00 美姿勢 minami ★★★★★	21:00～22:00 ベーシック minami ★★	21:00～22:00 ヒーリングセラビー haru ★★	21:00～22:00 ゼロコリ 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.hacomon.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。