

9月 ホットヨガスタジオ LET's 岡崎店 月間スケジュール

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
9:00						9:00～10:00 フェイシャルヨガ emi ★	9:00～10:00 フルムーン yurika ★★★★
10:00		10:00～11:00 太陽礼拝 yurika ★★★★	10:00～11:00 アンチエイジング ai ★★	10:00～11:00 ゼロコリ misa ★★★★	10:00～11:00 ヒーリングセラピー yurika ★★		
11:00						11:00～12:00 背中美人 emi ★★★	11:00～12:00 愛されクビレ haru ★★★★
12:00		12:00～13:00 スッキリ美脚 yuumi ★★	12:00～13:00 ヴィンヤサフロ ai ★★★★	12:00～13:00 ボディリリース misa ★★	12:00～13:00 柔軟性UP yurika ★★★★		
13:00						13:00～14:00 アンチエイジング rena ★★	13:00～14:00 リンパデトックス emi ★
14:00		14:00～15:00 骨盤調整 yuumi ★★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 リラックス misa ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)		
15:00	定休日					15:00～16:00 リラックス rena ★	15:00～16:00 ボディリリース yurika ★★
16:00							
17:00			17:30～18:30 FLOW SOUND suzuno ★★★★		17:30～18:30 アンチエイジング rena ★★	17:00～18:00 コアビューティー ai ★★★★★	17:00～18:00 ヒーリングセラピー haru ★★
18:00							
19:00	19:00～20:00 ベーシック minami ★★	19:15～20:15 リラックス suzuno ★	19:00～20:00 パワー rena ★★★★★	19:15～20:15 骨盤調整 ai ★★★★			
20:00							
21:00	21:00～22:00 ヴィンヤサフロ minami ★★★★	21:00～22:00 ゼロコリ minami ★★★★	21:00～22:00 女性ホルモンUP yasuha ★★	21:00～22:00 プレスフィーリング ai ★			

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
9:00						9:00～10:00 太陽礼拝 ai ★★★★	9:00～10:00 女性ホルモンUP emi ★★
10:00		10:00～11:00 ビギナー suzuno ★	10:00～11:00 フルムーン asaka ★★★★	10:00～11:00 プレスフィーリング misa ★	10:00～11:00 ダイエット rena ★★★★★		
11:00						11:00～12:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	11:00～12:00 柔軟性UP emi ★★★★
12:00		12:00～13:00 フルムーン ai ★★★★	12:00～13:00 ヒーリングセラピー asaka ★★	12:00～13:00 美姿勢 misa ★★★★★	12:00～13:00 ビギナー rena ★		
13:00						13:00～14:00 フロー yurika ★★★★	13:00～14:00 腰痛改善 ai ★★
14:00		14:00～15:00 腰痛改善 suzuno ★★		14:00～15:00 スッキリ美脚 misa ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)		
15:00	定休日					15:00～16:00 女性ホルモンUP yuumi ★★	15:00～16:00 リラックス rena ★
16:00							
17:00			17:30～18:30 フルムーン ai ★★★★		17:30～18:30 フェイシャルヨガ haru ★	17:00～18:00 リンパデトックス yuumi ★	17:00～18:00 愛されクビレ rena ★★★★
18:00							
19:00	19:00～20:00 背中美人 minami ★★★★	19:15～20:15 美姿勢 minami ★★★★★		19:00～20:00 バレリーナストレッチ ai ★★	19:15～20:15 ベーシック haru ★★		
20:00							
21:00	21:00～22:00 プレスフィーリング minami ★	21:00～22:00 スッキリ美脚 minami ★★	21:00～22:00 フロー ai ★★★★	21:00～22:00 愛されクビレ yasuha ★★★★			

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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
9:00	定休日					9:00～10:00 骨盤調整 emi ★★★	9:00～10:00 ビギナー emi ★
10:00		10:00～11:00 腰痛改善 ai ★★	10:00～11:00 美尻メイク 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 アンチエイジング emi ★★	11:00～12:00 フロー emi ★★★★
12:00		12:00～13:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★	12:00～13:00 リンパデトックス ai ★	12:00～13:00 ゼロコリ misa ★★★★	12:00～13:00 フェイシャルヨガ haru ★		
13:00						13:00～14:00 パワー haru ★★★★★	13:00～14:00 リラックス asaka ★
14:00		14:00～15:00 女性ホルモンUP emi ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 プレスフイーリング misa ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)		
15:00						15:00～16:00 ヒーリングセラピー ai ★★	15:00～16:00 マットピラティス asaka ★★★★★
16:00							
17:00			17:30～18:30 ボディリリース haru ★★	17:30～18:30 愛されクビレ rena ★★★★		17:00～18:00 スツキリ腸整 ai ★★★	17:00～18:00 リンパデトックス ai ★
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 リラックス yurika ★		
20:00							
21:00		21:00～22:00 プレスフイーリング minami ★	21:00～22:00 背中美人 minami ★★★★	21:00～22:00 太陽礼拝 yasuha ★★★★★	21:00～22:00 腰痛改善 yurika ★★		

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00	定休日	9:00～10:00 愛されクビレ emi ★★★★★				9:00～10:00 腰痛改善 ai ★★	9:00～10:00 背中美人 emi ★★★★
10:00			10:00～11:00 ボディリリース ai ★★	10:00～11:00 骨盤調整 misa ★★★★	10:00～11:00 プレスフイーリング ai ★		
11:00		11:00～12:00 フェイシャルヨガ emi ★				11:00～12:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★★	11:00～12:00 リンパデトックス emi ★
12:00			12:00～13:00 柔軟性UP ai ★★★	12:00～13:00 リラックス misa ★	12:00～13:00 太陽礼拝 ai ★★★★★		
13:00		13:00～14:00 アンチエイジング yurika ★★				13:00～14:00 リラックス suzuno ★	13:00～14:00 スツキリ腸整 ai ★★★★
14:00			14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 スツキリ美脚 misa ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)		
15:00		15:00～16:00 スツキリ腸整 haru ★★★★				15:00～16:00 ゼロコリ yuumi ★★★★	15:00～16:00 バレリーナストレッチ ai ★★
16:00							
17:00		17:00～18:00 ビギナー yurika ★	17:30～18:30 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★★		17:30～18:30 女性ホルモンUP suzuno ★★	17:00～18:00 ベーシック yuumi ★★	17:00～18:00 ダイエット yurika ★★★★★
18:00							
19:00			19:15～20:15 スツキリ腸整 minami ★★★★	19:00～20:00 ヨガピクス asaka ★★★★★	19:15～20:15 骨盤調整 suzuno ★★★★		
20:00							
21:00			21:00～22:00 スツキリ美脚 minami ★★	21:00～22:00 プレスフイーリング asaka ★	21:00～22:00 美尻メイク yasuha ★★★★★		

	29(月)	30(火)
9:00	定休日	
10:00		10:00～11:00 ゼロコリ suzuno ★★★★
11:00		
12:00		12:00～13:00 ボディリリース suzuno ★★
13:00		
14:00		14:00～15:00 美尻メイク ai ★★★★
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		19:00～20:00 ヒーリングセラピー minami ★★
20:00		
21:00		21:00～22:00 背中美人 minami ★★★★

【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にお願いいたします。

【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。