

1月 ホットヨガスタジオ LET's 岡崎店 月間スケジュール

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)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00					9:00~10:00 ボディリース rena ★★	9:00~10:00 パワー emi ★★★★★	9:00					9:00~10:00 柔軟性UP emi ★★★
10:00	10:00~11:00 ヒーリングセラピー ai ★★	10:00~11:00 背中美人 ai ★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング misa ★	10:00~11:00 マットピラティス asaka ★★★★★			10:00	10:00~11:00 ワインヤサフロー yuumi ★★★★★	10:00~11:00 リラックス yuumi ★	10:00~11:00 美姿勢 misa ★★★★★	10:00~11:00 ゼロコリ suzuno ★★★	
11:00					11:00~12:00 骨盤調整 rena ★★★★	11:00~12:00 リラックス emi ★	11:00					11:00~12:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★★
12:00	12:00~13:00 ゼロコリ yuumi ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング ai ★★	12:00~13:00 美尻メイク misa ★★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス asaka ★			12:00	12:00~13:00 ベーシック yuumi ★★	12:00~13:00 フロー yuumi ★★★	12:00~13:00 リンパデトックス misa ★	12:00~13:00 スッキリ美脚 suzuno ★★	
13:00					13:00~14:00 アンチエイジング yuumi ★★	13:00~14:00 フロー ai ★★★						13:00~14:00 プレスフィーリング suzuno ★
14:00	14:00~15:00 ビギナー yuumi ★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 骨盤調整 misa ★★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)			14:00	14:00~15:00 スッキリ腸整 yurumi ★★★	14:00~15:00 バレーナストレッチ misa ★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)		
15:00	定休日				15:00~16:00 太陽礼拝 yurika ★★★★★	15:00~16:00 腰痛改善 ai ★★★	15:00	定休日				15:00~16:00 女性ホルモンUP rena ★★
16:00							16:00					
17:00				17:30~18:30 ボディリース emi ★★			17:00	17:30~18:30 スッキリ腸整 ai ★★★				17:00~18:00 愛されクビレ rena ★★★★
18:00							18:00					
19:00	19:00~20:00 リラックス yurika ★		19:00~20:00 柔軟性UP yurika ★★★★★	19:15~20:15 バレーナストレッチ ai ★★			19:00	19:00~20:00 ワインヤサフロー minami ★★★★★	19:00~20:00 ビギナー minami ★	19:00~20:00 ヒーリングセラピー yurika ★★	19:15~20:15 フロー ai ★★★	
20:00							20:00					
21:00	21:00~22:00 太陽礼拝 yasuha ★★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング minami ★	21:00~22:00 スッキリ美脚 yurika ★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 ai ★★★			21:00	21:00~22:00 ヒーリングセラピー minami ★★	21:00~22:00 背中美人 minami ★★★	21:00~22:00 骨盤調整 yuumi ★★★	21:00~22:00 リラックス ai ★	

【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.hacomojo.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1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。
- 病気や交通事故、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。