

# 1月 ホットヨガスタジオ LET's 岡崎店 月間スケジュール

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

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
9:00						9:00～10:00 ボディリリース rena ★★	9:00～10:00 パワー emi ★★★★★
10:00		10:00～11:00 ヒーリングセラビー 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 ★★★★		
11:00						11:00～12:00 骨盤調整 rena ★★★	11:00～12:00 リラックス emi ★
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 ★		
13:00						13:00～14:00 アンチエイジング yuumi ★★	13:00～14:00 フロー ai ★★★
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)		
15:00	定休日					15:00～16:00 太陽礼拝 yurika ★★★★	15:00～16:00 腰痛改善 ai ★★
16:00							
17:00			17:30～18:30 ボディリリース emi ★★		17:30～18:30 愛されクビレ emi ★★★★	17:00～18:00 プレスフィーリング yurika ★	17:00～18:00 ベーシック haru ★★
18:00							
19:00		19:00～20:00 リラックス yurika ★	19:15～20:15 美姿勢 minami ★★★★★	19:00～20:00 柔軟性UP yurika ★★★	19:15～20:15 バレリーナストレッチ ai ★★		
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 ★★★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00						9:00～10:00 柔軟性UP emi ★★★
10:00		10:00～11:00 ヴィンヤサフロー 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 FLOW SOUND suzuno ★★★★
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 プレスフィーリング suzuno ★
14:00		14:00～15:00 スッキリ腸整 yurika ★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 バレリーナストレッチ misa ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	
15:00	定休日					15:00～16:00 女性ホルモンUP rena ★★
16:00						
17:00			17:30～18:30 スッキリ腸整 ai ★★★		17:30～18:30 女性ホルモンUP haru ★★	17:00～18:00 愛されクビレ rena ★★★★
18:00						
19:00		19:00～20:00 ヴィンヤサフロー minami ★★★★	19:15～20:15 ビギナー minami ★	19:00～20:00 ヒーリングセラビー yuumi ★★	19:15～20:15 フロー ai ★★★★	
20:00						
21:00		21:00～22:00 ヒーリングセラビー 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.hacomo.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。  
●レッスンの途中退回は基本できません。  
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。