

3月 ホットヨガスタジオ LET's 岡崎店 月間スケジュール

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

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

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
9:00					9:00~10:00 スツキリ美脚 rena ★★	9:00~10:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★★	9:00~10:00 ヒーリングセラピー ai ★★
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 スツキリ美脚 misa ★★			
11:00					11:00~12:00 パワー rena ★★★★★	11:00~12:00 アンチエイジング suzuno ★★	11:00~12:00 柔軟性UP ai ★★★★
12:00		12:00~13:00 美尻メイク yuumi ★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 ai ★★	12:00~13:00 ゼロコリ misa ★★★★			
13:00					13:00~14:00 リラククス ai ★	13:00~14:00 背中美人 asaka ★★★★	13:00~14:00 ポディリリース emi ★★
14:00		14:00~15:00 ポディリリース yuumi ★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 プレスフィーリング misa ★			
15:00	定休日				15:00~16:00 美バレエフィット ai ★★★★	15:00~16:00 リンパデトックス asaka ★	15:00~16:00 太陽礼拝 yurika ★★★★★
16:00							
17:00			17:30~18:30 女性ホルモンUP haru ★★		17:00~18:00 ベーシック haru ★★	17:00~18:00 愛されクビレ rena ★★★★★	17:00~18:00 プレスフィーリング yurika ★
18:00							
19:00		19:00~20:00 ヒーリングセラピー minami ★★	19:15~20:15 美BODYフィットネス minami ★★★★★	19:00~20:00 ビギナー ai ★			
20:00							
21:00		21:00~22:00 背中美人 minami ★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング minami ★	21:00~22:00 愛されクビレ yasuha ★★★★★			

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
9:00						9:00~10:00 リラククス suzuno ★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロー emi ★★★★★
10:00		10:00~11:00 スツキリ腸整 yuumi ★★★★	10:00~11:00 背中美人 yurika ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP misa ★★	10:00~11:00 美バレエフィット ai ★★★★		
11:00						11:00~12:00 ダイエット suzuno ★★★★★	11:00~12:00 フェイシャルヨガ haru ★
12:00		12:00~13:00 アンチエイジング yuumi ★★	12:00~13:00 リラククス yurika ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー misa ★★★★★	12:00~13:00 ビギナー ai ★		
13:00						13:00~14:00 女性ホルモンUP emi ★★	13:00~14:00 ゼロコリ haru ★★★★
14:00		14:00~15:00 愛されクビレ suzuno ★★★★★	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)	15:00~16:00 美尻メイク yuumi ★★★★★	15:00~16:00 ヒーリングセラピー suzuno ★★
15:00	定休日						
16:00							
17:00			17:30~18:30 ゼロコリ yuumi ★★★★			17:00~18:00 アンチエイジング yuumi ★★	17:00~18:00 骨盤調整 suzuno ★★★★
18:00							
19:00		19:00~20:00 柔軟性UP ai ★★★★	19:15~20:15 リラククス yuumi ★	19:00~20:00 アンチエイジング asaka ★★	19:15~20:15 FLOW SOUND haru ★★★★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 バレリーナストレッチ ai ★★	21:00~22:00 フロー yasuha ★★★★	21:00~22:00 マットピラティス asaka ★★★★★	21:00~22:00 腰痛改善 yasuha ★★		

	30(月)	31(火)
9:00		
10:00		10:00~11:00 ヒーリングセラピー ai ★★
11:00		
12:00		12:00~13:00 コアビューティー ai ★★★★★
13:00		
14:00		14:00~15:00 リンパデトックス haru ★
15:00	定休日	
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		19:00~20:00 ベーシック minami ★★
20:00		
21:00		21:00~22:00 スツキリ腸整 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.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ます。)
- TEL: 0564-25-0202 (平日9:30~22:30、土日祝8:30~18:30)

【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。
- レッスンの途中退室は基本できません。
- 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。