

5月 ホットヨガスタジオ LET's 安城店 月間スケジュール

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
9:00			9:00~10:00 パワー emi ★★★★★	9:00~10:00 女性ホルモンUP s.miho ★★	9:00~10:00 美尻メイク emi ★★★★★						9:00~10:00 骨盤調整 emi ★★★	9:00~10:00 ボディリリース suzuno ★★
10:00	10:00~11:00 腰痛改善 ai ★★	10:00~11:00 フロー aya ★★★★					10:00~11:00 アンチエイジング asaka ★★	10:00~11:00 柔軟性UP aya ★★★★	10:00~11:00 バレリーナストレッチ ai ★★	10:00~11:00 太陽礼拝 aya ★★★★★		
11:00			11:00~12:00 アンチエイジング ai ★★	11:00~12:00 ダイエット s.miho ★★★★★	11:00~12:00 プレスフィーリング ai ★						11:00~12:00 イキキフェイスナル emi ★	11:00~12:00 美姿勢 hana ★★★★★
12:00	12:00~13:00 美尻メイク ai ★★★★★	12:00~13:00 リンパドレックス aya ★					12:00~13:00 美尻メイク asaka ★★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP aya ★★	12:00~13:00 背中美人 ai ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー aya ★★		
13:00			13:00~14:00 ボディリリース suzuno ★★	13:00~14:00 ベーシック suzuno ★★	13:00~14:00 フロー suzuno ★★★★						13:00~14:00 愛されクビレ hana ★★★★★	13:00~14:00 リンパドレックス ai ★
14:00	14:00~15:00 ボディリリース suzuno ★★							14:00~15:00 プレスフィーリング asaka ★		14:00~15:00 フロー suzuno ★★★★		
15:00			15:00~16:00 コアビューティー ai ★★★★	15:00~16:00 リンパドレックス aya ★	15:00~16:00 美姿勢 ai ★★★★★	定休日					15:00~16:00 スッキリ腸整 asaka ★★★	15:00~16:00 スッキリ美脚 hana ★★
16:00												
17:00			17:00~18:00 リラックス suzuno ★	17:00~18:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	17:00~18:00 ベーシック suzuno ★★						17:00~18:00 アンチエイジング hana ★★	17:00~18:00 柔軟性UP ai ★★★
18:00		17:45~18:45 ヒーリングセラピー asaka ★★					17:45~18:45 腰痛改善 hana ★★		17:45~18:45 プレスフィーリング asaka ★			
19:00	19:00~20:00 ヨガピクス asaka ★★★★★	19:30~20:30 スッキリ美脚 minami ★★						19:00~20:00 ゼロコリ hana ★★★★		19:00~20:00 愛されクビレ suzuno ★★★★★		
20:00							19:30~20:30 リラックス ai ★		19:30~20:30 ベーシック suzuno ★★			
21:00	21:00~22:00 リラックス suzuno ★	21:10~22:10 ヴィンヤサフロー minami ★★★★					21:10~22:10 美BODYフィットネス hana ★★★★★	21:00~22:00 ビギナー minami ★	21:10~22:10 美尻メイク asaka ★★★★★	21:00~22:00 ボディリリース minami ★★		

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

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
9:00						9:00~10:00 イキイキフェイシャル emi ★	9:00~10:00 美姿勢 minami ★★★★★
10:00		10:00~11:00 パワー aya ★★★★★	10:00~11:00 ボディリリース aya ★★	10:00~11:00 骨盤調整 asaka ★★★	10:00~11:00 リラククス suzuno ★		
11:00						11:00~12:00 太陽礼拝 hana ★★★★	11:00~12:00 プレスフィーリング minami ★
12:00		12:00~13:00 プレスフィーリング aya ★	12:00~13:00 太陽礼拝 aya ★★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング asaka ★★	12:00~13:00 柔軟性UP suzuno ★★★		
13:00						13:00~14:00 スツキリ美脚 aya ★★	13:00~14:00 ヴィンヤサフロー ai ★★★★★
14:00		14:00~15:00 スツキリ腸整 ai ★★★			14:00~15:00 ベーシック asaka ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 ヨガビクス asaka ★★★★★	15:00~16:00 ゼロコリ asaka ★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 骨盤調整 hana ★★★	17:00~18:00 ハレリーナストレッチ ai ★★
18:00		17:45~18:45 女性ホルモンUP asaka ★★		17:45~18:45 背中美人 minami ★★★			
19:00		19:00~20:00 腰痛改善 ai ★★★			19:00~20:00 スツキリ腸整 ai ★★★★		
20:00		19:30~20:30 ヴィンヤサフロー suzuno ★★★★★		19:30~20:30 ビギナー minami ★			
21:00		21:10~22:10 ビギナー asaka ★	21:00~22:00 美姿勢 minami ★★★★★	21:10~22:10 ヒーリングセラピー hana ★★	21:00~22:00 愛されクビレ asaka ★★★★★		

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
9:00						9:00~10:00 ダイエット s.miho ★★★★★	9:00~10:00 腰痛改善 asaka ★★
10:00		10:00~11:00 プレスフィーリング asaka ★	10:00~11:00 美BODYフィットネス aya ★★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー ai ★★	10:00~11:00 フルムーン aya ★★★		
11:00						11:00~12:00 ビギナー s.miho ★	11:00~12:00 美BODYフィットネス asaka ★★★★★
12:00		12:00~13:00 愛されクビレ suzuno ★★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス aya ★	12:00~13:00 フルムーン ai ★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP aya ★★		
13:00							
14:00			14:00~15:00 スツキリ美脚 hana ★★		14:00~15:00 ゼロコリ hana ★★★	14:00~15:00 スツキリ腸整 aya ★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP ai ★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 美尻メイク asaka ★★★★★	16:00~17:00 リラククス suzuno ★
17:00							
18:00		17:45~18:45 柔軟性UP suzuno ★★★		17:45~18:45 アンチエイジング hana ★★		18:00~19:00 ヒーリングセラピー asaka ★★	18:00~19:00 パワー ai ★★★★★
19:00			19:00~20:00 フルムーン asaka ★★★★		19:00~20:00 コアビューティー ai ★★★★★		
20:00		19:30~20:30 女性ホルモンUP ai ★★		19:30~20:30 ダイエット asaka ★★★★★			
21:00		21:10~22:10 パワー ai ★★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング minami ★	21:10~22:10 フルムーン hana ★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー hana ★★		

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
9:00					
10:00		10:00~11:00 フロー aya ★★★	10:00~11:00 アンチエイジング ai ★★	10:00~11:00 ダイエット asaka ★★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス aya ★
11:00					
12:00		12:00~13:00 スツキリ美脚 aya ★★	12:00~13:00 パワー ai ★★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング asaka ★	12:00~13:00 背中美人 aya ★★★
13:00					
14:00			14:00~15:00 骨盤調整 asaka ★★★		14:00~15:00 腰痛改善 asaka ★★
15:00	定休日				
16:00					
17:00					
18:00		17:45~18:45 リンパデトックス suzuno ★		17:45~18:45 ヴィンヤサフロー suzuno ★★★★★	
19:00			19:00~20:00 リラククス suzuno ★		19:00~20:00 スツキリ美脚 ai ★★
20:00		19:30~20:30 太陽礼拝 asaka ★★★★★		19:30~20:30 背中美人 ai ★★★	
21:00		21:10~22:10 FLOW SOUND misaki ★★★	21:00~22:00 ゼロコリ minami ★★★	21:10~22:10 ビギナー suzuno ★	21:00~22:00 美姿勢 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:www.yoga-lets.com 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: 0566-98-7020 (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でお願い致します。
- 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。
- 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致します。

【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とタオルをお持ちください。
- 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インストラクターに申し出て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致します。