

2月 ホットヨガスタジオ LET's 安城店 月間スケジュール

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
9:00	9:00～10:00 リンパデトックス asaka ★	9:00					9:00～10:00 スッキリ美脚 haru ★★	9:00～10:00 コアビューティー ai ★★★★★
10:00		10:00	10:00～11:00 フェイシャルヨガ emi ★	10:00～11:00 フルムーン asaka ★★★	10:00～11:00 ヒーリングセラピー asaka ★★	10:00～11:00 マットピラティス asaka ★★★★		
11:00	11:00～12:00 ヨガビクス asaka ★★★★★	11:00					11:00～12:00 スッキリ腸整 haru ★★★	11:00～12:00 ベーシック ai ★★
12:00		12:00	12:00～13:00 パワー emi ★★★★★	12:00～13:00 リラックス asaka ★	12:00～13:00 美尻メイク haru ★★★★	12:00～13:00 ボディリリース asaka ★★		
13:00	13:00～14:00 女性ホルモンUP suzuno ★★	13:00					13:00～14:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★	13:00～14:00 柔軟性UP yurika ★★★
14:00		14:00	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 アンチエイジング rena ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 リンパデトックス yuumi ★		
15:00	15:00～16:00 フルムーン suzuno ★★★	15:00	定休日				15:00～16:00 ビギナー suzuno ★	15:00～16:00 スッキリ美脚 yurika ★★
16:00		16:00						
17:00	17:00～18:00 ヒーリングセラピー yuumi ★★	17:00		17:30～18:30 プレスフィーリング yurika ★	17:30～18:30 ゼロコリ rena ★★★		17:00～18:00 ヒーリングセラピー yuumi ★★	17:00～18:00 フロー yuumi ★★★
18:00		18:00						
19:00		19:00	19:15～20:15 アンチエイジング asaka ★★	19:00～20:00 太陽礼拝 yurika ★★★★	19:15～20:15 女性ホルモンUP rena ★★	19:00～20:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★	19:00～20:00 ゼロコリ yuumi ★★★	19:00～20:00 リラックス yuumi ★
20:00		20:00						
21:00		21:00	21:10～22:10 フルムーン yurika ★★★	21:00～22:00 腰痛改善 yurika ★★	21:10～22:10 背中美人 suzuno ★★★★	21:00～22:00 リラックス suzuno ★		

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
9:00			9:00～10:00 腰痛改善 suzuno ★★			9:00～10:00 愛されクビレ emi ★★★★	9:00～10:00 リンパデトックス yurika ★
10:00		10:00～11:00 ダイエット suzuno ★★★★★		10:00～11:00 フロー asaka ★★★	10:00～11:00 女性ホルモンUP suzuno ★★		
11:00			11:00～12:00 ビギナー asaka ★			11:00～12:00 ボディリリース emi ★★	11:00～12:00 背中美人 suzuno ★★★★
12:00		12:00～13:00 リラックス suzuno ★		12:00～13:00 スッキリ美脚 asaka ★★	12:00～13:00 プレスフィーリング yurika ★		
13:00			13:00～14:00 ゼロコリ suzuno ★★★			13:00～14:00 ビギナー asaka ★	13:00～14:00 腰痛改善 yurika ★★
14:00				14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 ヴィンヤサフロー suzuno ★★★★		
15:00	定休日	15:00	15:00～16:00 愛されクビレ asaka ★★★★			15:00～16:00 骨盤調整 asaka ★★★	15:00～16:00 プレスフィーリング suzuno ★
16:00							
17:00			17:00～18:00 プレスフィーリング yuumi ★	17:30～18:30 パワー rena ★★★★★		17:00～18:00 リラックス yuumi ★	17:00～18:00 美尻メイク yuumi ★★★★
18:00		17:30～18:30 腰痛改善 yuumi ★★					
19:00		19:15～20:15 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★		19:15～20:15 ヒーリングセラピー haru ★★	19:00～20:00 ベーシック ai ★★		
20:00							
21:00		21:10～22:10 スッキリ美脚 asaka ★★		21:10～22:10 リンパデトックス haru ★	21:00～22:00 美バレエフィット ai ★★★		

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	定休日					9:00～10:00 フェイスナルヨガ emi ★	9:00～10:00 スツキリ腸整 suzuno ★★★
10:00		10:00～11:00 スツキリ美脚 yuumi ★★	10:00～11:00 ゼロコリ yurika ★★★	10:00～11:00 ビギナー yurika ★	10:00～11:00 愛されクビレ yurika ★★★★★		
11:00						11:00～12:00 腰痛改善 emi ★★	11:00～12:00 プレスフィーリング suzuno ★
12:00		12:00～13:00 太陽礼拝 yuumi ★★★★★	12:00～13:00 ボディリリース asaka ★★	12:00～13:00 骨盤調整 yurika ★★★	12:00～13:00 リラックス yurika ★		
13:00						13:00～14:00 リラックス asaka ★	13:00～14:00 美姿勢 ai ★★★★★
14:00		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 yurika ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 アンチエイジング suzuno ★★		
15:00						15:00～16:00 背中美人 asaka ★★★	15:00～16:00 バレリーナストレッチ ai ★★
16:00							
17:00		17:30～18:30 フロー suzuno ★★★		17:30～18:30 スツキリ美脚 rena ★★		17:00～18:00 ヴァンヤサフロー yuumi ★★★★★	17:00～18:00 リンパデトックス yuumi ★
18:00							
19:00		19:15～20:15 ヒーリングセラピー suzuno ★★	19:00～20:00 美尻メイク haru ★★★★★	19:15～20:15 リラックス rena ★	19:00～20:00 柔軟性UP haru ★★★	19:00～20:00 ベーシック yuumi ★★	
20:00							
21:00		21:10～22:10 美BODYフィットネス minami ★★★★★	21:00～22:00 フェイスナルヨガ haru ★	21:10～22:10 愛されクビレ suzuno ★★★★★	21:00～22:00 ボディリリース haru ★★		

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
9:00	定休日					9:00～10:00 フロー rena ★★★
10:00		10:00～11:00 柔軟性UP suzuno ★★★	10:00～11:00 ベーシック yurika ★★	10:00～11:00 FLOW SOUND haru ★★★★★	10:00～11:00 腰痛改善 yuumi ★★	
11:00						11:00～12:00 リラックス rena ★
12:00		12:00～13:00 ボディリリース suzuno ★★	12:00～13:00 プレスフィーリング yurika ★	12:00～13:00 女性ホルモンUP haru ★★	12:00～13:00 背中美人 yuumi ★★★★	
13:00						13:00～14:00 アンチエイジング asaka ★★
14:00		14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 美尻メイク suzuno ★★★★★	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 asaka ★★	
15:00						15:00～16:00 マットピラティス asaka ★★★★★
16:00						
17:00		17:30～18:30 ビギナー rena ★		17:30～18:30 アンチエイジング rena ★★		17:00～18:00 リンパデトックス yuumi ★
18:00						
19:00		19:15～20:15 ダイエット rena ★★★★★	19:00～20:00 ボディリリース yuumi ★★	19:15～20:15 骨盤調整 rena ★★★	19:00～20:00 プレスフィーリング yurika ★	
20:00						
21:00		21:10～22:10 女性ホルモンUP asaka ★★	21:00～22:00 スツキリ腸整 yuumi ★★★★	21:10～22:10 ヒーリングセラピー asaka ★★	21:00～22:00 太陽礼拝 yurika ★★★★★	

【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です。)
- TEL: 0566-98-7020 (平日9:30～22:30、土日祝8:30～18:30 月末に限り19:30)

【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。