

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(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)	Basic
9:00	9:00~10:00 リンパデトックス asaka ★						9:00~10:00 スッキリ美脚 haru ★★	9:00~10:00 コアビューティー ^{ai} ★★★★★					9:00~10:00 愛されクビレ emi ★★★★	9:00~10:00 リンパデトックス yurika ★	ホットヨガの効果を実感 するための基本プログラム	
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 ★★★★★			10:00~11:00 ダイベット suzuno ★★★★★		10:00~11:00 フロー ^{asaka} ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP suzuno ★★			Conditioning	
11:00	11:00~12:00 ヨガピクス asaka ★★★★★						11:00~12:00 スッキリ腸整 ^{haru} ★★★	11:00~12:00 ペーシック ^{ai} ★★		11:00~12:00 ビギナー ^{asaka} ★			11:00~12:00 ボディリース ^{emi} ★★	11:00~12:00 背中美人 suzuno ★★★	温浴効果で不調の 解消を目指すプログラム	
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 ボディリース ^{asaka} ★★			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} ★			Bodymake		
13:00	13:00~14:00 女性ホルモンUP suzuno ★★						13:00~14:00 FLOW SOUND ^{suzuno} ★★★★	13:00~14:00 柔軟性UP ^{yurika} ★★★		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} ★★	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	
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} ★				14:00~16:00 15:00~16:00 愛されクビレ ^{asaka} ★★★★★	14:00~16:00 15:00~16:00 ヴィンヤサフロー ^{suzuno} ★★★★★			13:00~14:00 骨盤調整 ^{asaka} ★★★	13:00~14:00 プレスフィーリング ^{suzuno} ★	Aroma
15:00	15:00~16:00 フルムーン ^{suzuno} ★★★															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
16:00																Flow
17:00	17:00~18:00 ヒーリングセラピー ^{yuumi} ★★		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} ★★★		17:00~18:00 プレスフィーリング ^{yuumi} ★	17:00~18:00 17:30~18:30 腰痛改善 ^{yuumi} ★★	17:00~18:00 17:30~18:30 パワー ^{rena} ★★★★★				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
18:00																Beauty
19:00				19:00~20:00 19:15~20:15 太陽礼拝 ^{asaka} ★★★★★		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} ★							Music
20:00																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
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} ★			21:10~22:10 スッキリ美脚 ^{asaka} ★★	21:00~22:10 リンパデトックス ^{haru} ★	21:00~22:00 美バレエフィット ^{ai} ★★★				★マークがなくなるほど 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 フェイシャルヨガ emi ★	9:00~10:00 スッキリ腸整 suzuno ★★★	
10:00		10:00~11:00 スッキリ美脚 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	定休日				15:00~16:00 背中美人 asaka ★★★	15:00~16:00 バレーナストレッチ ai ★★	
16:00					17:00~18:00 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★	17:00~18:00 リンパデトックス yuumi ★	
17:00			17:30~18:30 フロー suzuno ★★★	17:30~18:30 スッキリ美脚 rena ★★			
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 ペーシック yuumi ★★	
20:00							
21:00		21:10~22:10 美BODYワイドネス minami ★★★★★	21:00~22:00 フェイシャルヨガ haru ★	21:10~22:10 愛されクビレ suzuno ★★★★	21:00~22:00 ボディリース haru ★★		

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
9:00						9:00~10:00 フロー rena ★★★
10:00		10:00~11:00 柔軟性UP suzuno ★★★	10:00~11:00 ペーシック 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	定休日			15:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)		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 柔軟性UP haru ★★★★★	19:00~20:00 ダイエット rena ★★★★★	19:00~20:00 ボディリース yuumi ★★	19:15~20:15 骨盤調整 rena ★★★	
20:00						
21:00		21:10~22:10 女性ホルモンUP asaka ★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 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分までにWEB又はTELでご利用いただけます。

●WEB:<https://yoga-lets.hacomoно.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: 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ヶ月間に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。