

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

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)		20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)		27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	
9:00						9:00~10:00 背中美人 haru ★★★	9:00~10:00 アンチエイジング suzuno ★★	9:00						9:00~10:00 ビギナー mana ★	9:00~10:00 6th Anniversary ♪♪♪	9:00		9:00~10:00 美BODYフィットネス minami ★★★★★			
10:00	10:00~11:00 太陽礼拝 yuumi ★★★★	10:00~11:00 ボディリリース suzuno ★★	10:00~11:00 美姿勢 yurika ★★★★★	10:00~11:00 ビギナー suzuno ★				10:00	10:00~11:00 女性ホルモンUP suzuno ★★	10:00~11:00 フロー yuumi ★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス yurika ★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★★				10:00	10:00~11:00 背中美人 haru ★★★			10:00~11:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	
11:00						11:00~12:00 フェイシャルヨガ haru ★	11:00~12:00 ゼロコリ haru ★★★★	11:00						11:00~12:00 骨盤調整 mana ★★★★	11:00~12:00 6th Anniversary ♪♪♪	11:00		11:00~12:00 プレスフィーリング minami ★			
12:00	12:00~13:00 腰痛改善 yuumi ★★	12:00~13:00 美尻メイク mana ★★★★	12:00~13:00 リラックス yurika ★	12:00~13:00 柔軟性UP suzuno ★★★				12:00	12:00~13:00 愛されクビレ yurika ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー yuumi ★★	12:00~13:00 背中美人 haru ★★★	12:00~13:00 リラックス yuumi ★				12:00	12:00~13:00 ビギナー haru ★			12:00~13:00 ボディリリース suzuno ★★	
13:00						13:00~14:00 パレリーナストレッチ ai ★★	13:00~14:00 愛されクビレ suzuno ★★★★	13:00						13:00~14:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★	13:00~14:00 6th Anniversary ♪♪♪	13:00		13:00~14:00 フロー suzuno ★★★			
14:00		14:00~15:00 プレスフィーリング suzuno ★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 女性ホルモンUP emi ★★				14:00	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★	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 ★★				14:00	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	15:00~16:00 女性ホルモンUP suzuno ★★		14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	
15:00	定休日					15:00~16:00 美パレエフィット ai ★★★	15:00~16:00 ヒーリングセラピー haru ★★	15:00	定休日					15:00~16:00 プレスフィーリング suzuno ★	15:00~16:00 6th Anniversary ♪♪♪	15:00	定休日				
16:00								16:00								16:00					
17:00						17:00~18:00 リラックス yuumi ★	17:00~18:00 フロー yuumi ★★★★	17:00						17:00~18:00 スッキリ美脚 yuumi ★★		17:00		17:00~18:00 背中美人 yuumi ★★★		17:30~18:30 柔軟性UP yurika ★★★	
18:00	17:30~18:30 ベーシック mana ★★			17:30~18:30 柔軟性UP emi ★★★★				18:00	17:30~18:30 ビギナー yurika ★		17:30~18:30 ボディリリース haru ★★				18:00		17:30~18:30 太陽礼拝 yuumi ★★★★			17:30~18:30 柔軟性UP yurika ★★★	
19:00		19:00~20:00 スッキリ美脚 haru ★★	19:15~20:15 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★★	19:00~20:00 リラックス mana ★	19:00~20:00 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★★	19:00~20:00 リンパデトックス yuumi ★		19:00	19:15~20:15 アンチエイジング yuumi ★★	19:00~20:00 背中美人 haru ★★★★	19:15~20:15 プレスフィーリング minami ★	19:00~20:00 ゼロコリ haru ★★★★			19:00		19:15~20:15 ボディリリース yuumi ★★			19:15~20:15 リラックス mana ★	
20:00								20:00								20:00					
21:00	21:10~22:10 リラックス yurika ★	21:00~22:00 ゼロコリ haru ★★★★	21:10~22:10 アンチエイジング yuumi ★★	21:00~22:00 美尻メイク mana ★★★★★				21:00	21:10~22:10 ダイエット yuumi ★★★★★	21:00~22:00 リンパデトックス haru ★	21:10~22:10 美尻メイク minami ★★★★★	21:00~22:00 フェイシャルヨガ haru ★			21:00		21:10~22:10 プレスフィーリング yurika ★			21:10~22:10 腰痛改善 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。
- *レッスンの満席の場合、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。
- レッスンの途中退席は基本できません。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。