

2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)	Basic		
9:00	9:00~10:00 フルムーン haru ★★★	9:00					9:00~10:00 柔軟性UP emi ★★★	9:00~10:00 ビギナー emi ★	9:00~10:00 ボディリース rena ★★				9:00~10:00 スッキリ美脚 suzuno ★★	9:00~10:00 美バレエフィット ai ★★★		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	10:00~11:00 フルムーン ai ★★★	10:00~11:00 ビギナー ai ★	10:00~11:00 ゼロコリ misa ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP yuumi ★★			10:00~11:00 フェイシャルヨガ haru ★		10:00~11:00 ヒーリングセラピー misa ★★	10:00~11:00 愛されクビレ asaka ★★★★★				Conditioning		
11:00	11:00~12:00 フェイシャルヨガ emi ★	11:00					11:00~12:00 ボディリース emi ★★	11:00~12:00 愛されクビレ emi ★★★★★		11:00~12:00 スッキリ腸整 haru ★★★			11:00~12:00 太陽礼拝 suzuno ★★★★★	11:00~12:00 アンチエイジング ai ★★		温浴効果で不調の解消を目指すプログラム		
12:00		12:00	12:00~13:00 腰痛改善 yuumi ★★★	12:00~13:00 フロー ai ★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング misa ★	12:00~13:00 FLOW SOUND haru ★★★★★			12:00~13:00 太陽礼拝 ai ★★★★★		12:00~13:00 ヴィンヤサフロー misa ★★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 asaka ★★				Bodymake		
13:00	13:00~14:00 美尻メイク emi ★★★★★	13:00					13:00~14:00 美尻メイク yurika ★★★★★	13:00~14:00 女性ホルモンUP suzuno ★★		13:00~14:00 ヒーリングセラピー haru ★★			13:00~14:00 リラックス yuumi ★	13:00~14:00 骨盤調整 emi ★★★			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	14:00~15:00 背中美人 yuumi ★★★	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 misa ★★	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 yurika ★★		14:00~15:00 リンパデトックス misa ★					Aroma		
15:00	15:00~16:00 フルムーン ai ★★★	15:00	定休日							15:00~16:00 愛されクビレ yurika ★★★★★			15:00~16:00 背中美人 yurika ★★★★★	15:00~16:00 ヒーリングセラピー rena ★★				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		16:00								15:00~16:00 リラックス yurika ★						Flow		
17:00	17:00~18:00 バレリーナストレッチ ai ★★	17:00								17:00~18:00 骨盤調整 ai ★★★	17:00~18:00 リラックス haru ★						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	
18:00		18:00									17:00~18:00 リンパデトックス yurika ★						Beauty	
19:00		19:00		19:00~20:00 スッキリ美脚 minami ★★						19:00~20:00 スッキリ腸整 minami ★★★			19:00~20:00 美尻メイク yuumi ★★★★★	19:00~20:00 女性ホルモンUP haru ★★				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
20:00		20:00															Music	
21:00		21:00		21:00~22:00 ヴィンヤサフロー minami ★★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング minami ★	21:00~22:00 ペースック yasuha ★★	21:00~22:00 美バレエフィット ai ★★★			21:00~22:00 ボディリース minami ★★			21:00~22:00 プレスフィーリング yuumi ★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー haru ★★★★★				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	定休日					9:00~10:00 パワーアイ ★★★★★	9:00~10:00 女性ホルモンUP emi ★★
10:00		10:00~11:00 骨盤調整 ai ★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング suzuno ★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー misa ★★★★★	10:00~11:00 ペーシック ai ★★		
11:00						11:00~12:00 プレスフィーリング ai ★	11:00~12:00 マットピラティス asaka ★★★★★
12:00		12:00~13:00 リンパデックス emi ★	12:00~13:00 ダイエット suzuno ★★★★★	12:00~13:00 バレリーナストレッチ misa ★★	12:00~13:00 柔軟性UP ai ★★★		
13:00						13:00~14:00 ゼロコリ haru ★★★	13:00~14:00 リラックス asaka ★
14:00		14:00~15:00 背中美人 emi ★★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 リラックス misa ★		15:00~16:00 ボディリース haru ★★	15:00~16:00 柔軟性UP yurika ★★★★★
15:00							
16:00							
17:00						17:00~18:00 愛されケビレ rena ★★★★★	17:00~18:00 ペーシック yurika ★★
18:00							
19:00		19:00~20:00 ヒーリングセラピー [★] yurika ★★	19:15~20:15 ゼロコリ minami ★★★	19:00~20:00 太陽礼拝 haru ★★★★★	19:15~20:15 プレスフィーリング asaka ★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 美尻メイク yasuha ★★★★★	21:00~22:00 リラックス minami ★	21:00~22:00 スッキリ美脚 yasuha ★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 yasuha ★★★		

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
9:00	定休日					9:00~10:00 ビギナー emi ★
10:00		10:00~11:00 アンチエイジング ai ★★	10:00~11:00 美尻メイク ai ★★★★★	10:00~11:00 ボディリース misa ★★	10:00~11:00 背中美人 haru ★★★	
11:00						11:00~12:00 フロー emi ★★★
12:00		12:00~13:00 フロー yurika ★★★	12:00~13:00 腰痛改善 ai ★★	12:00~13:00 美姿勢 misa ★★★★★	12:00~13:00 リンパデックス haru ★	
13:00						13:00~14:00 アンチエイジング yuumi ★★
14:00		14:00~15:00 リラックス 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)	
15:00						15:00~16:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★★
16:00						
17:00						17:00~18:00 プレスフィーリング suzuno ★
18:00						
19:00		19:00~20:00 骨盤調整 rena ★★★	19:15~20:15 ヒーリングセラピー [★] minami ★★	19:00~20:00 腰痛改善 yuumi ★★	19:15~20:15 コアビューティー [★] ai ★★★★★	
20:00						
21:00		21:00~22:00 ビギナー minami ★	21:00~22:00 美BODYフィットネス minami ★★★★★	21:00~22:00 フロー ai ★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 yasuha ★★	

【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.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ご利用に限ります。)

●TEL: 0564-25-0202 (平日9:30~22:30、土日祝8:30~20:30)

【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。

*特にマンスリー会員の方は1回分が自動的に消化されてしましますので、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。