

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)		
9:00	9:00～10:00 フルムーン haru ★★★	9:00	定休日					9:00～10:00 柔軟性UP emi ★★★	9:00～10:00 ビギナー emi ★	9:00			9:00～10:00 ボディリリース 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 ★★★★	Basic 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	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 温浴効果で不調の 解消を目指すプログラム		
11:00	11:00～12:00 フェイシャルヨガ emi ★	11:00						11:00～12:00 ボディリリース emi ★★	11:00～12:00 愛されクビレ emi ★★★★★	11:00		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 ★★	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		
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	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 ★★					
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		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 ★★★	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	
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	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 ★						
15:00	15:00～16:00 フルムーン ai ★★★★	15:00						15:00～16:00 プレスフィーリング yurika ★	15:00～16:00 スッキリ腸整 haru ★★★★	15:00		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 ★★	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	
16:00		16:00								16:00									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
17:00	17:00～18:00 バレリーナストレッチ ai ★★	17:00			17:30～18:30 ゼロコリ rena ★★★★		17:30～18:30 フェイシャルヨガ haru ★	17:00～18:00 骨盤調整 ai ★★★	17:00～18:00 リラックス haru ★	17:00		17:00～18:00 リンパデトックス yurika ★			17:30～18:30 骨盤調整 emi ★★★★	17:00～18:00 リンパデトックス yurika ★	17:00～18:00 パワー rena ★★★★★	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	
18:00		18:00								18:00									★マークが多くなるほど 運動量が高くなります
19:00		19:00		19:00～20:00 スッキリ美脚 minami ★★	19:15～20:15 美姿勢 minami ★★★★★	19:00～20:00 柔軟性UP yurika ★★★	19:15～20:15 ヒーリングセラピー ai ★★			19:00	19:00～20:00 スッキリ腸整 minami ★★★★		19:00～20:00 美尻メイク yuumi ★★★★★	19:15～20:15 女性ホルモンUP haru ★★					
20:00		20:00								20:00									
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 ベーシック yasuha ★★	21:00～22:00 美バレエフィット ai ★★★★			21:00	21:00～22:00 ボディリリース 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 ★★★★★					

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
9:00						9:00～10:00 パワー ai ★★★★★	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 ベーシック 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 リンパデトックス 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	定休日					15:00～16:00 ボディリリース haru ★★	15:00～16:00 柔軟性UP yurika ★★★★
16:00							
17:00			17:30～18:30 アンチエイジング ai ★★		17:30～18:30 ヨガビクス asaka ★★★★★	17:00～18:00 愛されクビレ rena ★★★★	17:00～18:00 ベーシック 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						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 リンパデトックス 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	定休日					15:00～16:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★★
16:00						
17:00			17:30～18:30 骨盤調整 rena ★★★		17:30～18:30 ヒーリングセラピー ai ★★	17:00～18:00 プレスフィーリング suzuno ★
18:00						
19:00		19:00～20:00 背中美人 minami ★★★★	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.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。
- * 所屬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: 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ヵ月間に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。