

4月 ホットヨガスタジオ LET's 岡崎店 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)
7:00												7:00~7:50 モーニングヨガ ai ★★ ※店頭予約必須
8:00												
9:00				9:00~10:00 ゼロコリ haru ★★★	9:00~10:00 バレリーナストレッチ ai ★★						9:00~10:00 プレスフィーリング yurika ★	9:00~10:00 太陽礼拝 ai ★★★★
10:00	10:00~11:00 フルムーン ai ★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 misa ★★	10:00~11:00 リンパデトックス yurika ★			10:00~11:00 アンチエイジング emi ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 haru ★★★★	10:00~11:00 リラククス misa ★	10:00~11:00 背中美人 haru ★★★★			
11:00				11:00~12:00 ヒーリングセラピー haru ★★	11:00~12:00 リンパデトックス ai ★						11:00~12:00 ダイエット yurika ★★★★★	11:00~12:00 ベーシック mana ★★
12:00	12:00~13:00 プレスフィーリング ai ★	12:00~13:00 美姿勢 misa ★★★★★	12:00~13:00 フルムーン yurika ★★★★			12:00~13:00 愛されクビレ emi ★★★★★	12:00~13:00 ビギナー mana ★	12:00~13:00 骨盤調整 misa ★★★★	12:00~13:00 ボディリリース haru ★★			
13:00				13:00~14:00 愛されクビレ yurika ★★★★★	13:00~14:00 ボディリリース emi ★★						13:00~14:00 女性ホルモンUP emi ★★	13:00~14:00 リラククス mana ★
14:00	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 ゼロコリ misa ★★★				14:00~15:00 柔軟性UP yurika ★★★★	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)			
15:00				15:00~16:00 アンチエイジング yurika ★★	15:00~16:00 柔軟性UP emi ★★★★	定休日					15:00~16:00 美バレエフィット ai ★★★★	15:00~16:00 ボディリリース misa ★★
16:00												
17:00				17:00~18:00 ビギナー minami ★	17:00~18:00 ヴィンヤサフロ minami ★★★★						17:00~18:00 スッキリ美脚 ai ★★	17:00~18:00 骨盤調整 misa ★★★★
18:00	17:30~18:30 リンパデトックス yuumi ★		17:30~18:30 パワー emi ★★★★★				17:30~18:30 ヒーリングセラピー mana ★★				17:30~18:30 アンチエイジング yuumi ★★	
19:00	19:15~20:15 スッキリ美脚 yuumi ★★	19:00~20:00 フルムーン ai ★★★★	19:15~20:15 プレスフィーリング ai ★			19:00~20:00 美BODYフィットネス minami ★★★★★	19:15~20:15 ビギナー minami ★	19:00~20:00 腰痛改善 ai ★★		19:15~20:15 ダイエット yuumi ★★★★★		
20:00												
21:00	21:00~22:00 ヴィンヤサフロ minami ★★★★	21:00~22:00 リラククス ai ★	21:00~22:00 スッキリ腸整 ai ★★★★			21:00~22:00 ヒーリングセラピー minami ★★	21:00~22:00 背中美人 minami ★★★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロ ai ★★★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロ ai ★★★★	21:00~22:00 ベーシック mana ★★		

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
リラク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
繰り返して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)
7:00							7:00~7:50 モーニングヨガ ai ★★		7:00								7:00			
8:00							※店頭予約必須		8:00								8:00			
9:00						9:00~10:00 アンチエイジング emi ★★	9:00~10:00 フロー ai ★★★		9:00					9:00~10:00 パワー emi ★★★★★	9:00~10:00 プレスフィーリング minami ★		9:00		9:00~10:00 スッキリ美脚 haru ★★	
10:00		10:00~11:00 フロー ai ★★★	10:00~11:00 バレリーナストレッチ ai ★★	10:00~11:00 ボディリリース misa ★★	10:00~11:00 背中美人 ai ★★★			10:00	10:00~11:00 腰痛改善 ai ★★	10:00~11:00 背中美人 ai ★★★	10:00~11:00 ヴァンヤサフロー misa ★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 minami ★				10:00	10:00~11:00 リラックス mana ★		10:00~11:00 ゼロコリ misa ★★★	
11:00						11:00~12:00 柔軟性UP emi ★★★	11:00~12:00 ヒーリングセラピー ai ★★		11:00					11:00~12:00 女性ホルモンUP emi ★★	11:00~12:00 背中美人 emi ★★★		11:00		11:00~12:00 フェイシャルヨガ haru ★	
12:00		12:00~13:00 腰痛改善 haru ★★	12:00~13:00 美尻メイク ai ★★★★	12:00~13:00 ゼロコリ misa ★★★	12:00~13:00 リラックス ai ★			12:00	12:00~13:00 フェイシャルヨガ emi ★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー ai ★★	12:00~13:00 骨盤調整 misa ★★★	12:00~13:00 美BODYフィットネス minami ★★★★★				12:00	12:00~13:00 ベーシック mana ★★		12:00~13:00 美尻メイク misa ★★★★	
13:00						13:00~14:00 FLOW SOUND suzuno ★★★★	13:00~14:00 骨盤調整 mana ★★★		13:00					13:00~14:00 フロー yuumi ★★★	13:00~14:00 アンチエイジング emi ★★		13:00		13:00~14:00 柔軟性UP yurika ★★★	
14:00	定休日	14:00~15:00 プレスフィーリング haru ★		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)			14:00	定休日	14:00~15:00 美尻メイク 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 ★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)			14:00	定休日	14:00~15:00 スッキリ腸整 ai ★★★		14:00~15:00 プレスフィーリング misa ★
15:00						15:00~16:00 ヒーリングセラピー mana ★★	15:00~16:00 リンパデトックス misa ★		15:00					15:00~16:00 プレスフィーリング yurika ★	15:00~16:00 美尻メイク yuumi ★★★★		15:00		15:00~16:00 コアピューティー ai ★★★★★	
16:00									16:00								16:00			
17:00			17:30~18:30 リラックス yurika ★		17:30~18:30 腰痛改善 emi ★★	17:00~18:00 美尻メイク mana ★★★★	17:00~18:00 女性ホルモンUP misa ★★		17:00					17:00~18:00 腰痛改善 yurika ★★	17:00~18:00 リラックス yuumi ★		17:00		17:00~18:00 リンパデトックス yurika ★	
18:00									18:00		17:30~18:30 骨盤調整 mana ★★★		17:30~18:30 愛されクビレ yurika ★★★★				18:00			
19:00	19:00~20:00 ビギナー minami ★	19:15~20:15 ボディリリース minami ★★	19:00~20:00 骨盤調整 haru ★★★	19:15~20:15 太陽礼拝 yurika ★★★★				19:00	19:00~20:00 美姿勢 minami ★★★★★	19:15~20:15 ベーシック mana ★★	19:00~20:00 美バレエフィット ai ★★★	19:15~20:15 リラックス yurika ★				19:00	19:00~20:00 背中美人 minami ★★★		19:00~20:00 アンチエイジング haru ★★	
20:00								20:00									20:00			
21:00	21:00~22:00 美尻メイク minami ★★★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 minami ★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP haru ★★	21:00~22:00 プレスフィーリング yurika ★				21:00	21:00~22:00 ヒーリングセラピー minami ★★	21:00~22:00 ヴァンヤサフロー minami ★★★★	21:00~22:00 リンパデトックス ai ★	21:00~22:00 フロー ai ★★★★				21:00	21:00~22:00 プレスフィーリング minami ★		21:00~22:00 ゼロコリ haru ★★★	

【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.hacomo.jp/reserve> 24時間ご利用可
- *レッスンの予約は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、改めてご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8:30~18:30)

【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。
- レッスンの途中退室は基本できません。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。