

4月 ホットヨガスタジオ LET's 上小田井店 月間スケジュール

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
9:00						9:00~10:00 太陽礼拝 nozomi ★★★★	9:00~10:00 アンチエイジング rina ★★						9:00~10:00 腰痛改善 T.yuka ★★	9:00~10:00 フロー miiko ★★★★
10:00		10:00~11:00 プレスフィーリング T.yuka ★	10:00~11:00 骨盤調整 yumi ★★★	10:00~11:00 ベーシック miiko ★★	10:00~11:00 美BODYフィットネス saya ★★★★★				10:00~11:00 ヒーリングセラピー mimi ★★	10:00~11:00 コアビューティー rina ★★★★	10:00~11:00 ゼロコリ yumi ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP yumi ★★		
11:00						11:00~12:00 女性ホルモンUP nozomi ★★	11:00~12:00 ヴィンヤサフロー rina ★★★★★						11:00~12:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	11:00~12:00 リラックス miiko ★
12:00		12:00~13:00 背中美人 T.yuka ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング saya ★★	12:00~13:00 フロー miiko ★★★	12:00~13:00 リンパデトックス yuka ★				12:00~13:00 美尻メイク mimi ★★★★★	12:00~13:00 リラックス rina ★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー saya ★★★★★		
13:00						13:00~14:00 リラックス ayako ★	13:00~14:00 スッキリ美脚 nozomi ★★						13:00~14:00 柔軟性UP yumi ★★★	13:00~14:00 愛されクビレ aica ★★★★★
14:00			14:00~15:00 ヴィンヤサフロー saya ★★★★★		14:00~15:00 ボディリリース yuka ★★					14:00~15:00 骨盤調整 mimi ★★★★		14:00~15:00 プレスフィーリング saya ★		
15:00						15:00~16:00 ダイエット yumi ★★★★★	15:00~16:00 FLOW SOUND yumi ★★★★	定休日					15:00~16:00 ボディリリース miiko ★★	15:00~16:00 ヒーリングセラピー aica ★★
16:00														
17:00						17:00~18:00 スッキリ腸整 yumi ★★★	17:00~18:00 ヒーリングセラピー yumi ★★						17:00~18:00 太陽礼拝 miiko ★★★★★	17:00~18:00 スッキリ美脚 nako ★★
18:00		18:00~19:00 フロー yumi ★★★			18:00~19:00 骨盤調整 rina ★★★				18:00~19:00 パワー rina ★★★★★		18:00~19:00 リンパデトックス nako ★			
19:00			19:00~20:00 背中美人 aica ★★★		19:00~20:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★★					19:00~20:00 スッキリ腸整 miiko ★★★★		19:00~20:00 ヒーリングセラピー aica ★★		
20:00		19:30~20:30 腰痛改善 miho ★★		19:30~20:30 女性ホルモンUP rina ★★					19:30~20:30 FLOW SOUND yumi ★★★		19:30~20:30 スッキリ美脚 nako ★★			
21:00		21:10~22:10 柔軟性UP miho ★★★★	21:00~22:00 リラックス aica ★	21:10~22:10 ヨガピクス arisa ★★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー yumi ★★				21:10~22:10 イキイキフェイスナル yumi ★	21:00~22:00 ボディリリース miiko ★★	21:10~22:10 太陽礼拝 aica ★★★★★	21:00~22:00 ゼロコリ aica ★★★★		

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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)		22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)		29(月)	30(火)
9:00						9:00~10:00 美尻メイク rina ★★★★	9:00~10:00 リラックス haru ★	9:00						9:00~10:00 スツキリ腸整 yuka ★★★	9:00~10:00 ヒーリングセラピー aica ★★	9:00		
10:00		10:00~11:00 フロー yumi ★★★	10:00~11:00 リンパデトックス yuka ★	10:00~11:00 アンチエイジング chica ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★			10:00	10:00~11:00 スツキリ腸整 yuka ★★★	10:00~11:00 フルムーン yumi ★★★	10:00~11:00 美尻メイク yumi ★★★★	10:00~11:00 ハレリーナストレッチ rina ★★				10:00	10:00~11:00 ヨガピクス arisa ★★★★★	
11:00						11:00~12:00 ヒーリングセラピー rina ★★	11:00~12:00 柔軟性UP haru ★★★	11:00						11:00~12:00 ボディリリース yuka ★★	11:00~12:00 ゼロコリ aica ★★★	11:00		
12:00		12:00~13:00 プレスフィリング saya ★	12:00~13:00 スツキリ腸整 yuka ★★★	12:00~13:00 FLOW SOUND chica ★★★	12:00~13:00 腰痛改善 yuka ★★			12:00	12:00~13:00 ボディリリース yuka ★★	12:00~13:00 スツキリ美脚 yumi ★★	12:00~13:00 リラックス yumi ★	12:00~13:00 愛されクビレ rina ★★★★				12:00	12:00~13:00 イキキフェイシャル arisa ★	
13:00						13:00~14:00 リンパデトックス aica ★	13:00~14:00 ボディリリース miiko ★★	13:00						13:00~14:00 骨盤調整 moe ★★★	13:00~14:00 美尻メイク moe ★★★★	13:00		
14:00		14:00~15:00 背中美人 mimi ★★★			14:00~15:00 ヒーリングセラピー aica ★★			14:00		14:00~15:00 ベーシック miiko ★★			14:00~15:00 ゼロコリ yumi ★★★			14:00		
15:00	定休日					15:00~16:00 背中美人 aica ★★★	15:00~16:00 愛されクビレ miiko ★★★★	15:00	定休日					15:00~16:00 美姿勢 moe ★★★★★	15:00~16:00 アンチエイジング moe ★★	15:00	定休日	
16:00								16:00								16:00		
17:00						17:00~18:00 パワー yumi ★★★★★	17:00~18:00 リラックス rina ★	17:00						17:00~18:00 ベーシック chinatsu ★★	17:00~18:00 柔軟性UP rina ★★★	17:00		
18:00		18:00~19:00 コアビューティー rina ★★★★		18:00~19:00 ヒーリングセラピー yumi ★★				18:00	18:00~19:00 アンチエイジング yumi ★★	18:00~19:00 プレスフィリング T.yuka ★	18:00~19:00 フルムーン aica ★★★	18:00~19:00 ダイエット yumi ★★★★★				18:00	18:00~19:00 腰痛改善 yumi ★★	
19:00			19:00~20:00 女性ホルモンUP arisa ★★		19:00~20:00 柔軟性UP haru ★★★	19:00~20:00 アンチエイジング yumi ★★	19:00~20:00 フルムーン rina ★★★★	19:00						19:00~20:00 ビギナー chinatsu ★	19:00~20:00 女性ホルモンUP rina ★★	19:00		
20:00		19:30~20:30 ビギナー chinatsu ★		19:30~20:30 美姿勢 yumi ★★★★★				20:00	19:30~20:30 美BODYフィットネス aica ★★★★★	19:30~20:30 腰痛改善 T.yuka ★★	19:30~20:30 ゼロコリ aica ★★★	19:30~20:30 ヒーリングセラピー aica ★★				20:00	19:30~20:30 フロー yumi ★★★	
21:00		21:10~22:10 ベーシック chinatsu ★★	21:00~22:00 美尻メイク arisa ★★★★	21:10~22:10 骨盤調整 arisa ★★★	21:00~22:00 プレスフィリング haru ★			21:00	21:10~22:10 リンパデトックス aica ★	21:10~22:10 愛されクビレ miiko ★★★★	21:10~22:10 ボディリリース arisa ★★	21:10~22:10 背中美人 aica ★★★★				21:00	21:10~22:10 スツキリ美脚 nako ★★	

【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:www.yoga-lets.com 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: 052-501-0200 (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でお願い致します。
- 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。
- 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致します。

【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とタオルを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インストラクターに申し出て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致します。