

5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(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
9:00					9:00～10:00 フロー yumi ★★★★	9:00～10:00 リンパデトックス nako ★	9:00～10:00 女性ホルモンUP nozomi ★★
10:00			10:00～11:00 リラックス mimi ★	10:00～11:00 骨盤調整 mimi ★★★★			
11:00					11:00～12:00 スツキリ美脚 nako ★★	11:00～12:00 背中美人 nako ★★★★	11:00～12:00 太陽礼拝 nozomi ★★★★★
12:00			12:00～13:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★★	12:00～13:00 ペーシック mimi ★★			
13:00					13:00～14:00 リンパデトックス nako ★	13:00～14:00 愛されクビレ aica ★★★★★	13:00～14:00 ペーシック chinatsu ★★
14:00			14:00～15:00 ボディリリース yuka ★★				
15:00					15:00～16:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★	15:00～16:00 アンチエイジング aica ★★	15:00～16:00 リラックス chinatsu ★
16:00							
17:00					17:00～18:00 ヒーリングセラピー aica ★★	17:00～18:00 柔軟性UP yumi ★★★★	17:00～18:00 ヴィンヤサフロー rina ★★★★★
18:00				18:00～19:00 スツキリ美脚 nako ★★			
19:00			19:00～20:00 美尻メイク yumi ★★★★★	19:30～20:30 リラックス aica ★			
20:00							
21:00			21:00～22:00 女性ホルモンUP aica ★★	21:10～22:10 太陽礼拝 aica ★★★★★			

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
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 yumi ★★
10:00		10:00～11:00 腰痛改善 miyuki ★★	10:00～11:00 柔軟性UP miho ★★★★	10:00～11:00 ヒーリングセラピー aica ★★	10:00～11:00 美尻メイク mimi ★★★★★		
11:00						11:00～12:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★★	11:00～12:00 FLOW SOUND yumi ★★★★
12:00		12:00～13:00 愛されクビレ miyuki ★★★★★	12:00～13:00 女性ホルモンUP miho ★★	12:00～13:00 背中美人 aica ★★★★	12:00～13:00 ブレスフィーリング rina ★		
13:00						13:00～14:00 スツキリ美脚 nako ★★	13:00～14:00 ビギナー chinatsu ★
14:00			14:00～15:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★★		14:00～15:00 アンチエイジング rina ★★		
15:00						15:00～16:00 美姿勢 chica ★★★★★	15:00～16:00 背中美人 nako ★★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 女性ホルモンUP chica ★★	17:00～18:00 リンパデトックス nako ★
18:00		18:00～19:00 パワー yumi ★★★★★		18:00～19:00 ボディリリース miiko ★★			
19:00			19:00～20:00 ペーシック chinatsu ★★		19:00～20:00 ヒーリングセラピー yumi ★★		
20:00		19:30～20:30 骨盤調整 yumi ★★★		19:30～20:30 柔軟性UP yumi ★★★★			
21:00		21:10～22:10 スツキリ美脚 nako ★★	21:00～22:00 リラックス chinatsu ★	21:10～22:10 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★★	21:00～22:00 ゼロコリ yumi ★★★★		

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)
9:00						9:00～10:00 フロー nozomi ★★★	9:00～10:00 アンチエイジング moe ★★
10:00		10:00～11:00 コアビューティー rina ★★★★	10:00～11:00 ボディリリース miyuki ★★	10:00～11:00 リラックス yumi ★	10:00～11:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★★		
11:00						11:00～12:00 女性ホルモンUP nozomi ★★	11:00～12:00 美姿勢 moe ★★★★★
12:00		12:00～13:00 プレスフィーリング rina ★	12:00～13:00 ゼロコリ miyuki ★★★★	12:00～13:00 フロー yumi ★★★★	12:00～13:00 腰痛改善 yuka ★★		
13:00						13:00～14:00 美尻メイク chinatsu ★★★★	13:00～14:00 バレリーナストレッチ chica ★★
14:00			14:00～15:00 愛されクビレ aica ★★★★		14:00～15:00 リンパデトックス nako ★		
15:00	定休日					15:00～16:00 ベーシック chinatsu ★★	15:00～16:00 柔軟性UP chica ★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 リラックス aica ★	17:00～18:00 フロー rina ★★★★
18:00		18:00～19:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★		18:00～19:00 ヒーリングセラピー haru ★★	18:00～19:00 FLOW SOUND miiko ★★★★		
19:00			19:00～20:00 腰痛改善 T.yuka ★★			19:00～20:00 ゼロコリ aica ★★★★	19:00～20:00 プレスフィーリング rina ★
20:00		19:30～20:30 ビギナー yumi ★		19:30～20:30 愛されクビレ haru ★★★★	19:30～20:30 骨盤調整 rina ★★★★		
21:00		21:10～22:10 背中美人 aica ★★★★	21:00～22:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	21:10～22:10 スツキリ美脚 nako ★★	21:10～22:10 ヒーリングセラピー rina ★★		

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
9:00						9:00～10:00 腰痛改善 yuka ★★	9:00～10:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★
10:00		10:00～11:00 リンパデトックス yuka ★	10:00～11:00 ダイエット miyuki ★★★★★	10:00～11:00 フルムーン rina ★★★★	10:00～11:00 女性ホルモンUP miyuki ★★		
11:00						11:00～12:00 スツキリ腸整 yuka ★★★★	11:00～12:00 プレスフィーリング T.yuka ★
12:00		12:00～13:00 スツキリ腸整 yuka ★★★★	12:00～13:00 ボディリリース miyuki ★★	12:00～13:00 リラックス rina ★	12:00～13:00 ゼロコリ miyuki ★★★★		
13:00						13:00～14:00 フルムーン aica ★★★★	13:00～14:00 ゼロコリ aica ★★★★
14:00			14:00～15:00 背中美人 aica ★★★★		14:00～15:00 ヒーリングセラピー aica ★★		
15:00	定休日					15:00～16:00 FLOW SOUND aica ★★★★	15:00～16:00 ボディリリース aica ★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 ヒーリングセラピー arisa ★★	17:00～18:00 パワー yumi ★★★★★
18:00		18:00～19:00 ゼロコリ aica ★★★★	18:00～19:00 アンチエイジング aica ★★	18:00～19:00 美尻メイク haru ★★★★★	18:00～19:00 背中美人 aica ★★★★		
19:00						19:00～20:00 愛されクビレ arisa ★★★★	19:00～20:00 腰痛改善 yumi ★★
20:00		19:30～20:30 美BODYフィットネス aica ★★★★★	19:30～20:30 リラックス yumi ★	19:30～20:30 ボディリリース yumi ★★	19:30～20:30 ヨガビクス T.yuka ★★★★★		
21:00		21:10～22:10 ビギナー nako ★	21:10～22:10 フロー yumi ★★★★	21:10～22:10 フルムーン yumi ★★★★	21:10～22:10 腰痛改善 T.yuka ★★		

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
9:00					
10:00		10:00～11:00 スツキリ腸整 yuka ★★★★	10:00～11:00 ボディリリース yuka ★★	10:00～11:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	10:00～11:00 ビギナー nako ★
11:00					
12:00		12:00～13:00 リンパデトックス yuka ★	12:00～13:00 腰痛改善 yuka ★★	12:00～13:00 太陽礼拝 aica ★★★★	12:00～13:00 骨盤調整 mimi ★★★★
13:00					
14:00			14:00～15:00 イキキフェイシャル yumi ★		14:00～15:00 美尻メイク mimi ★★★★
15:00	定休日				
16:00					
17:00					
18:00		18:00～19:00 ダイエット yumi ★★★★★	18:00～19:00 スツキリ美脚 nako ★★	18:00～19:00 リンパデトックス nako ★	18:00～19:00 ヒーリングセラピー aica ★★
19:00					
20:00		19:30～20:30 ヒーリングセラピー rina ★★	19:30～20:30 パワー T.yuka ★★★★★	19:30～20:30 女性ホルモンUP rina ★★	19:30～20:30 フロー rina ★★★★
21:00		21:10～22:10 柔軟性UP rina ★★★★	21:10～22:10 プレスフィーリング T.yuka ★	21:10～22:10 コアビューティー rina ★★★★★	21:10～22:10 アンチエイジング rina ★★

【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。
- *レッスンは満席の場合、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ご利用致します。

【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。