

# 1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(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
9:00					9:00~10:00 ビギナー yumi ★	9:00~10:00 ゼロコリ yumi ★★★★★	9:00					9:00~10:00 リラックス rina ★	9:00~10:00 美姿勢 marina ★★★★★
10:00								10:00~11:00 愛されクビレ miyuki ★★★★★	10:00~11:00 ベーシック rina ★★	10:00~11:00 フロー yuuka ★★★	10:00~11:00 リンパデトックス miyuki ★		
11:00					10:45~11:45 骨盤調整 yumi ★★★	10:45~11:45 リラックス yumi ★	11:00					10:45~11:45 骨盤調整 rina ★★★	10:45~11:45 腰痛改善 marina ★★
12:00							12:00	12:00~13:00 女性ホルモンUP miyuki ★★	12:00~13:00 パワー rina ★★★★★	12:00~13:00 ビギナー yuuka ★	12:00~13:00 スツキリ腸整 miyuki ★★★	12:30~13:30 愛されクビレ miyuki ★★★★★	12:30~13:30 ビギナー yuuka ★
13:00					12:30~13:30 愛されクビレ mayaka ★★★★★	12:30~13:30 スツキリ美脚 yuuka ★★	13:00						
14:00					14:15~15:15 ベーシック yuuka ★★	14:15~15:15 背中美人 mayaka ★★★	14:00	14:00~15:00 背中美人 mayaka ★★	14:00~15:00 リラックス yumi ★	14:00~15:00 アロマヒーリング mayaka ★★	14:00~15:00 ダイエット mayaka ★★★★★	14:15~15:15 ベーシック yuuka ★★	14:15~15:15 背中美人 mayaka ★★★
15:00	年始休み	年始休み	年始休み	年始休み			15:00	定休日					
16:00					16:00~17:00 アンチエイジング mayaka ★★	16:00~17:00 ヴァンヤサフロー yuuka ★★★★★	16:00					16:00~17:00 アンチエイジング miyuki ★★	16:00~17:00 ヴァンヤサフロー yuuka ★★★★★
17:00							17:00						
18:00					17:45~18:45 フロー yuuka ★★★	17:45~18:45 アロマヒーリング mayaka ★★	18:00	18:00~19:00 女性ホルモンUP shizuka ★★	18:00~19:00 フロー shizuka ★★★★★	18:00~19:00 リンパデトックス rina ★	18:00~19:00 ヴァンヤサフロー yuuka ★★★★★	17:45~18:45 フロー yuuka ★★★	17:45~18:45 アロマヒーリング mayaka ★★
19:00							19:00						
20:00							20:00	19:30~20:30 パワー mayaka ★★★★★	19:30~20:30 アンチエイジング mayaka ★★	19:30~20:30 スツキリ腸整 rina ★★★	19:30~20:30 リラックス mayaka ★		
21:00							21:00	21:10~22:10 ビギナー shizuka ★	21:10~22:10 ゼロコリ shizuka ★★★★★	21:10~22:10 アロマヒーリング yumi ★★	21:10~22:10 ベーシック yuuka ★★		

## 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

健康で美しいココロとカラダを目指すプログラム

## Relax

心と体の疲れやストレスを解放する癒しのプログラム

★マークが多くなるほど運動量が高くなります

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
9:00						9:00~10:00 リラックス rina ★	9:00~10:00 ゼロコリ miyuki ★★★★
10:00		10:00~11:00 愛されクビレ marina ★★★★	10:00~11:00 ベーシック rina ★★	10:00~11:00 背中美人 yumi ★★★	10:00~11:00 リンパデトックス mayaka ★		
11:00						10:45~11:45 骨盤調整 rina ★★★	10:45~11:45 リラックス yumi ★
12:00		12:00~13:00 女性ホルモンUP marina ★★	12:00~13:00 パワー rina ★★★★★	12:00~13:00 ビギナー yuuka ★	12:00~13:00 ダイエット mayaka ★★★★★	12:30~13:30 美尻メイク mayaka ★★★★★	12:30~13:30 スッキリ美脚 miyuki ★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 背中美人 mayaka ★★★	14:00~15:00 リラックス mayaka ★	14:00~15:00 アロマヒーリング yumi ★★	14:00~15:00 フロー yuuka ★★★	14:15~15:15 ベーシック yuuka ★★	14:15~15:15 背中美人 yumi ★★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 アンチエイジング mayaka ★★	16:00~17:00 ヴァンヤサフロ yuuka ★★★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 女性ホルモンUP rina ★★	18:00~19:00 骨盤調整 yumi ★★★	18:00~19:00 リンパデトックス rina ★	18:00~19:00 ヴァンヤサフロ shizuka ★★★★	17:45~18:45 フロー yuuka ★★★	17:45~18:45 アロマヒーリング mayaka ★★
19:00							
20:00		19:30~20:30 パワー mayaka ★★★★★	19:30~20:30 スッキリ美脚 yuuka ★★	19:30~20:30 スッキリ腸整 miyuki ★★★	19:30~20:30 リラックス shizuka ★		
21:00		21:10~22:10 ビギナー rina ★	21:10~22:10 ゼロコリ yumi ★★★★	21:10~22:10 アロマヒーリング rina ★★	21:10~22:10 アンチエイジング yuuka ★★		

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
9:00						9:00~10:00 ビギナー yuuka ★	9:00~10:00 美姿勢 marina ★★★★★
10:00			10:00~11:00 ベーシック yuuka ★★	10:00~11:00 フロー yuuka ★★★	10:00~11:00 リラックス yumi ★		
11:00						10:45~11:45 フロー yuuka ★★★	10:45~11:45 肩こり改善 marina ★★★
12:00			12:00~13:00 パワー rina ★★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング yuuka ★★	12:00~13:00 骨盤調整 yumi ★★★	12:30~13:30 愛されクビレ mayaka ★★★★	12:30~13:30 ビギナー mayaka ★
13:00							
14:00			14:00~15:00 リラックス mayaka ★	14:00~15:00 アロマヒーリング mayaka ★★	14:00~15:00 ダイエット marina ★★★★★	14:15~15:15 ベーシック miyuki ★★	14:15~15:15 背中美人 yumi ★★★
15:00	定休日	臨時休業					
16:00						16:00~17:00 アンチエイジング mayaka ★★	16:00~17:00 ヴァンヤサフロ mayaka ★★★★
17:00							
18:00			18:00~19:00 フロー shizuka ★★★	18:00~19:00 リンパデトックス rina ★	18:00~19:00 ヴァンヤサフロ yuuka ★★★★	17:45~18:45 骨盤調整 miyuki ★★★	17:45~18:45 アロマヒーリング yumi ★★
19:00							
20:00			19:30~20:30 スッキリ美脚 miyuki ★★	19:30~20:30 スッキリ腸整 mayaka ★★★	19:30~20:30 柔軟性UP marina ★★★		
21:00			21:10~22:10 ゼロコリ shizuka ★★★★	21:10~22:10 アロマヒーリング rina ★★	21:10~22:10 アンチエイジング yuuka ★★		

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
9:00				
10:00	10:00~11:00 愛されクビレ asuka ★★★★	10:00~11:00 ベーシック shizuka ★★	10:00~11:00 背中美人 rina ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP yuuka ★★
11:00				
12:00	12:00~13:00 女性ホルモンUP asuka ★★	12:00~13:00 リラックス shizuka ★	12:00~13:00 アロマヒーリング rina ★★	12:00~13:00 ダイエット mayaka ★★★★★
13:00				
14:00	14:00~15:00 背中美人 yumi ★★★	14:00~15:00 ヴァンヤサフロ yuuka ★★★★	14:00~15:00 ビギナー yuuka ★	14:00~15:00 骨盤調整 yumi ★★★
15:00				
16:00				
17:00				
18:00	18:00~19:00 女性ホルモンUP yuuka ★★	18:00~19:00 コアビューティー rina ★★★★	18:00~19:00 リンパデトックス shizuka ★	18:00~19:00 ヴァンヤサフロ rina ★★★★
19:00				
20:00	19:30~20:30 パワー mayaka ★★★★★	19:30~20:30 スッキリ美脚 yuuka ★★	19:30~20:30 スッキリ腸整 mayaka ★★★	19:30~20:30 リラックス yumi ★
21:00	21:10~22:10 ビギナー mayaka ★	21:10~22:10 美姿勢 rina ★★★★★	21:10~22:10 アロマヒーリング shizuka ★★	21:10~22:10 スッキリ美脚 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。
- \*キャンセル待ち予約の本予約への繰り上げはご指定の時間までにご登録のメールアドレスに配信されます。
- \*WEB予約の表記について
  - ◎=予約可能 予約人数が 1~26名は「◎」
  - =残りわずか 予約人数が 27名~は「○」
  - △=キャンセル待ち可能
- TEL:052-501-0200 (平日9:30~22:30、土日祝8:30~19:15)

【キャンセル・変更 受付】

- ご予約のキャンセル・変更はレッスンの1時間前までにTELまたはWEBをお願い致します。
- 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。
- 月間2回以上レッスンを無断キャンセルされた場合、翌月の一度に取れる予約数を1件に制限させていただきます。翌月の無断キャンセルが2回未満の場合は、翌々月には制限が自動で解除され、予約可能件数が3件へ戻ります。
- 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をお願い致します。

【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。
- レッスンの途中退会は基本できません。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。