

2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(金)	2(土)	3(日)		4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)		11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
9:00		9:00~10:00 背中美人 mayaka ★★★	9:00~10:00 ダイエット rina ★★★★★		9:00					9:00~10:00 背中美人 yumi ★★★	9:00~10:00 ダイエット miyuki ★★★★★		9:00					9:00~10:00 背中美人 yumi ★★★	9:00~10:00 ダイエット rina ★★★★★
10:00	10:00~11:00 ペーシック mayaka ★★				10:00~11:00 ゼロコリ shizuka ★★★★	10:00~11:00 パワー rina ★★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 mayaka ★★	10:00~11:00 ビギナー rika ★		10:45~11:45 パワー mayaka ★★★★★	10:45~11:45 女性ホルモンUP miyuki ★★		10:00~11:00 ゼロコリ shizuka ★★★★	10:00~11:00 パワー rina ★★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 mayaka ★★	10:00~11:00 ビギナー rika ★		10:45~11:45 アロマヒーリング yumi ★★	10:45~11:45 女性ホルモンUP rina ★★
11:00		10:45~11:45 パワー mayaka ★★★★★	10:45~11:45 女性ホルモンUP rina ★★															12:30~13:30 アロマヒーリング yumi ★★	
12:00	12:00~13:00 愛されクビレ mayaka ★★★★★				12:00~13:00 リンパデトックス rika ★	12:00~13:00 アロマヒーリング rina ★★	12:00~13:00 フロー mayaka ★★★	12:00~13:00 愛されクビレ mayaka ★★★★★		12:30~13:30 アロマヒーリング yumi ★★★	12:30~13:30 美尻メイク mayaka ★★★★★		12:00~13:00 リンパデトックス rika ★	12:00~13:00 アロマヒーリング rina ★★	12:00~13:00 フロー mayaka ★★★	12:00~13:00 愛されクビレ mayaka ★★★★★		12:30~13:30 パワーミニストレッチ miyuki ★★★★★	12:30~13:30 リラックス rika ★
13:00		12:30~13:30 アロマヒーリング yumi ★★	12:30~13:30 愛されクビレ yuuka ★★★★★															14:15~15:15 アンチエイジング shizuka ★★	
14:00	14:00~15:00 スッキリ腸整 rina ★★★				14:00~15:00 アンチエイジング shizuka ★★	14:00~15:00 ヴィンヤサフロー mayaka ★★★★	14:00~15:00 リラックス marina ★	14:00~15:00 スッキリ腸整 mayaka ★★★		14:15~15:15 ヴィンヤサフロー mayaka ★★★★★	14:15~15:15 リラックス rika ★		14:00~15:00 アンチエイジング shizuka ★★★	14:00~15:00 ヴィンヤサフロー mayaka ★★★★	14:00~15:00 リラックス miyuki ★	14:00~15:00 スッキリ腸整 mayaka ★★★		14:15~15:15 スッキリ美脚 marina ★★★	14:15~15:15 愛されクビレ marina ★★★★★
15:00																		16:00~17:00 リンパデトックス miyuki ★★★	
16:00		16:00~17:00 ゼロコリ yumi ★★★★★	16:00~17:00 リラックス yuuka ★							16:00~17:00 リンパデトックス rika ★	16:00~17:00 スッキリ腸整 mayaka ★★★★★						16:00~17:00 リンパデトックス miyuki ★	16:00~17:00 フロー marina ★★★★★	
17:00																		17:45~18:45 ヴィンヤサフロー marina ★★★★★	
18:00	18:00~19:00 骨盤調整 marina ★★★				18:00~19:00 ヴィンヤサフロー miyuki ★★★★★	18:00~19:00 リンパデトックス shizuka ★	18:00~19:00 ペーシック rina ★★★	18:00~19:00 骨盤調整 yumi ★★★		17:45~18:45 スッキリ美脚 marina ★★★	17:45~18:45 ペーシック rika ★★		18:00~19:00 アンチエイジング miyuki ★★★	18:00~19:00 リンパデトックス shizuka ★	18:00~19:00 コアビューティー ^{新規} rina ★★★★★	18:00~19:00 骨盤調整 yumi ★★★		17:45~18:45 ヴィンヤサフロー rika ★★	17:45~18:45 ペーシック rina ★★
19:00																		19:30~20:30 リラックス yuuka ★	
20:00		19:30~20:30 ペーシック rika ★																19:30~20:30 リラックス asuka ★	
21:00	21:10~22:10 腰痛改善 marina ★★★★★				21:10~22:10 アンチエイジング miyuki ★★★	21:10~22:10 アロマヒーリング shizuka ★★	21:10~22:10 美姿勢 rina ★★★★★	21:10~22:10 ビギナー yumi ★					21:10~22:10 ヴィンヤサフロー miyuki ★★★★★	21:10~22:10 アロマヒーリング shizuka ★★	21:10~22:10 美姿勢 rina ★★★★★	21:10~22:10 ビギナー 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

健康で美しい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

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)		25(月)	26(火)	27(水)	28(木)
9:00						9:00~10:00 背中美人 rina ★★★	9:00~10:00 柔軟性UP marina ★★★★					
10:00		10:00~11:00 ゼロコリ shizuka ★★★★	10:00~11:00 フルムーン rina ★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 mayaka ★★	10:00~11:00 ペーシック mayaka ★				10:00~11:00 肩こり改善 marina ★★★	10:00~11:00 パワー rina ★★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 mayaka ★★	
11:00												
12:00		12:00~13:00 柔軟性UP marina ★★★	12:00~13:00 アロマヒーリング rina ★★	12:00~13:00 フロー mayaka ★★★	12:00~13:00 愛されクビレ mayaka ★★★★	12:30~13:30 アロマヒーリング mayaka ★★	12:30~13:30 愛されクビレ mayaka ★★★★		12:00~13:00 リンパデトックス mayaka ★	12:00~13:00 アロマヒーリング rina ★★	12:00~13:00 フロー mayaka ★★★	
13:00												
14:00		14:00~15:00 アンチエイジング shizuka ★★	14:00~15:00 ワインやサフロー mayaka ★★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP miyuki ★★	14:00~15:00 リラックス rika ★	14:15~15:15 フロー yumi ★★★	14:15~15:15 ペーシック yumi ★★		14:00~15:00 アンチエイジング shizuka ★★	14:00~15:00 ゼロコリ yumi ★★★★	14:00~15:00 リラックス rika ★	
15:00	定休日											
16:00												
17:00												
18:00		18:00~19:00 美尻メイク miyuki ★★★★	18:00~19:00 フルムーン shizuka ★★★	18:00~19:00 ペーシック rina ★★	18:00~19:00 女性ホルモンUP rina ★★	17:45~18:45 アンチエイジング yumi ★★	17:45~18:45 スッキリ腸整 mayaka ★★★		18:00~19:00 リラックス rika ★	18:00~19:00 フロー shizuka ★★★	18:00~19:00 背中美人 miyuki ★★★	
19:00												
20:00		19:30~20:30 リラックス asuka ★	19:30~20:30 フルムーン mayaka ★★★	19:30~20:30 背中美人 miyuki ★★★	19:30~20:30 ビギナー rika ★				19:30~20:30 ワインやサフロー miyuki ★★★★	19:30~20:30 ダイエット mayaka ★★★★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP rina ★★	
21:00		21:10~22:10 骨盤調整 miyuki ★★★	21:10~22:10 アロマヒーリング shizuka ★★	21:10~22:10 美姿勢 rina ★★★★★	21:10~22:10 アンチエイジング rina ★★				21:10~22:10 骨盤調整 miyuki ★★★	21:10~22:10 アロマヒーリング shizuka ★★	21:10~22:10 美姿勢 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。
- 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1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にお願い致します。

【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 インストラクターに申し出で退出することができます。
- 病気や交通事故、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。