

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)
9:00		9:00~10:00 背中美人 mayaka ★★★★	9:00~10:00 ダイエット rina ★★★★★
10:00	10:00~11:00 ベーシック mayaka ★★		
11:00		10:45~11:45 パワー mayaka ★★★★★	10:45~11:45 女性ホルモンUP rina ★★
12:00	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 愛されクビレ yuuka ★★★★
13:00			
14:00	14:00~15:00 スッキリ腸整 rina ★★★★	14:15~15:15 ビギナー yuuka ★	14:15~15:15 フロー mayaka ★★★★
15:00			
16:00		16:00~17:00 ゼロコリ yumi ★★★★	16:00~17:00 リラックス yuuka ★
17:00			
18:00	18:00~19:00 骨盤調整 marina ★★★★	17:45~18:45 スッキリ美脚 yuuka ★★	17:45~18:45 スッキリ腸整 mayaka ★★★★
19:00			
20:00	19:30~20:30 ビギナー rika ★		
21:00	21:10~22:10 腰痛改善 marina ★★★★		

	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)
9:00						9:00~10:00 背中美人 yumi ★★★★	9:00~10:00 ダイエット miyuki ★★★★★
10:00		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 ★		
11:00						10:45~11:45 パワー mayaka ★★★★★	10:45~11:45 女性ホルモンUP miyuki ★★
12:00		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 ★★★★
13:00							
14:00	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 ★	
15:00							
16:00						16:00~17:00 リンパデトックス rika ★	16:00~17:00 スッキリ腸整 mayaka ★★★★
17:00							
18:00	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 ベーシック 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 ベーシック rika ★★	
19:00							
20:00	19:30~20:30 リラックス yuuka ★	19:30~20:30 ダイエット mayaka ★★★★★	19:30~20:30 背中美人 miyuki ★★★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP rina ★★			
21:00	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 ★			

	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
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 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 ★		
11:00						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 ★★
12:00		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 miyuki ★★★★★	12:30~13:30 リラックス rika ★
13:00							
14:00	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	定休日						
16:00						16:00~17:00 リンパデトックス miyuki ★	16:00~17:00 フロー marina ★★★★
17:00							
18:00	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 rina ★★★★	18:00~19:00 骨盤調整 yumi ★★★★	17:45~18:45 ヴィンヤサフロー marina ★★★★	17:45~18:45 ベーシック rika ★★	
19:00							
20:00	19:30~20:30 リラックス asuka ★	19:30~20:30 ゼロコリ yumi ★★★★	19:30~20:30 背中美人 miyuki ★★★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP asuka ★★			
21:00	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)
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 スツキリ美脚 mayaka ★★	10:00～11:00 ベーシック mayaka ★		
11:00						10:45～11:45 美姿勢 rina ★★★★★	10:45～11:45 骨盤調整 yumi ★★★
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 ★★★★★		
13:00						12:30～13:30 アロマヒーリング mayaka ★★	12:30～13:30 愛されクビレ mayaka ★★★★★
14:00		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 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 ベーシック yumi ★★
15:00	定休日						
16:00						16:00～17:00 ヴィンヤサフロー miyuki ★★★★★	16:00～17:00 リラックス rika ★
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 ベーシック 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 スツキリ腸整 mayaka ★★★★
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 ★		
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 ★★		

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)
9:00				
10:00		10:00～11:00 肩こり改善 marina ★★★	10:00～11:00 パワー rina ★★★★★	10:00～11:00 スツキリ美脚 mayaka ★★
12:00		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 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 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 ヴィンヤサフロー 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 ★★★★★

【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。