## 3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(目)
9:00		9:00~10:00 ダイエット mayaka ★★★★★	9:00~10:00 フロー rina ★★★
10:00	10:00~11:00 フロー miyuki ★★★	10.45 11.45	10 45 11 45
11:00	~ ~ ~	10:45~11:45 女性ホルモンUP marina ★★	10:45~11:45 スッキリ美脚 rina ★★
12:00	12:00~13:00 リラックス miyuki	12:30~13:30	12:30~13:30
13:00	*	ゼロコリ mayaka ★★★★	パワー mayaka ★★★★
14:00	14:00~15:00 柔軟性UP marina ★★★★	14:15~15:15 ベーシック mayaka ★★	14:15~15:15 リンパデトックス rika ★
13.00		^^	^
16:00		16:00~17:00 背中美人 yumi ★★★	16:00~17:00 アロマヒーリング marina ★★
17:00		17.45.10.45	17 45 10 45
18:00	18:00~19:00 アンチエイジング marina ★★	17:45~18:45 リラックス yumi ★	17:45~18:45 ヴィンヤサフロー marina ★★★★
19:00	19:30~20:30 リラックス		
20:00	rina ★		
21:00	21:10~22:10 美姿勢 rina *****		

	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(目)
9:00						9:00~10:00 美姿勢 rina ★★★★	9:00~10:00 フロー mayaka ★★★
10:00		10:00~11:00 アロマヒーリング mayaka	10:00~11:00 美姿勢 rina	10:00~11:00 愛されクビレ yumi	10:00~11:00 フロー yumi		
11:00		**	****	***	***	10:45~11:45 アンチエイジング rina ★★	10:45~11:45 リンパデトックス rika
12:00		12:00~13:00 ダイエット mayaka	12:00~13:00 女性ホルモンUP rina	12:00~13:00 背中美人 yumi	12:00~13:00 リラックス yumi	12:30~13:30	12:30~13:30
13:00		****	**	***	*	ゼロコリ mayaka ★★★★	美尻メイク miyuki ★★★★
14:00		14:00~15:00 骨盤調整 miyuki ★★★	14:00~15:00 ビギナー miyuki	14:00~15:00 ベーシック mayaka ★★	14:00~15:00 ゼロコリ mayaka ★★★★	14:15~15:15 ベーシック miyuki	14:15~15:15 アロマヒーリング mayaka
15:00	定休日					**	**
16:00						16:00~17:00 スッキリ腸整 mayaka ★★★	16:00~17:00 骨盤調整 rika ★★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 リンパデトックス shizuka	18:00~19:00 背中美人 shizuka ★★★	18:00~19:00 ヴィンヤサフロー mayaka ★★★★	18:00~19:00 ベーシック mayaka ★★	17:45~18:45 リラックス miyuki ★	17:45~18:45 ヴィンヤサフロー miyuki ★★★★
20:00		19:30~20:30 スッキリ腸整 miyuki ★★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP rika ★★	19:30~20:30 スッキリ美脚 rina ★★	19:30~20:30 愛されクビレ miyuki ★★★★		
21:00		21:10~22:10 アロマヒーリング shizuka ★★	21:10~22:10 リラックス shizuka	21:10~22:10 骨盤調整 rina ★★★	21:10~22:10 柔軟性UP marina ★★★		

	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
9:00						9:00~10:00 ダイエット miyuki ★★★★★	9:00~10:00 ビギナー mayaka ★
10:00		10:00~11:00 アロマヒーリング shizuka ★★	10:00~11:00 コアビューティー rina ★★★★	10:00~11:00 愛されクビレ mayaka ★★★★	10:00~11:00 フロー miyuki ★★★	10 45 11 45	10.45 11.45
11:00		~ ~ ~	****	****	***	10:45~11:45 リンパデトックス rika ★	10:45~11:45 アンチエイジング yumi ★★
12:00		12:00~13:00 美尻メイク mayaka	12:00~13:00 女性ホルモンUP rina	12:00~13:00 背中美人 mayaka	12:00~13:00 リラックス miyuki	12:30~13:30	12:30~13:30
13:00		***	**	***	*	ゼロコリ mayaka ★★★★	パワー miyuki ★★★★★
14:00		14:00~15:00 骨盤調整 shizuka ★★★	14:00~15:00 ビギナー yumi ★	14:00~15:00 ベーシック miyuki ★★	14:00~15:00 ゼロコリ yumi ****	14:15~15:15 ベーシック miyuki	14:15~15:15 骨盤調整 mayaka
15:00	定休日					**	***
16:00						16:00~17:00 スッキリ腸整 mayaka ★★★	16:00~17:00 アロマヒーリング yumi ★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 ビギナー rina ★	18:00~19:00 背中美人 shizuka ★★★	18:00~19:00 ベーシック miyuki ★★	18:00~19:00 アンチエイジング yumi ★★	17:45~18:45 リラックス rika ★	17:45~18:45 ヴィンヤサフロ− miyuki ★★★★
20.00		19:30~20:30 愛されクビレ	19:30~20:30 アンチエイジング	19:30~20:30 リンパデトックス	19:30~20:30 スッキリ腸整		
20:00		miyuki ★★★	yumi ★★	rina ★	mayaka ★★★		
21:00		21:10~22:10 アロマヒーリング rina ★★	21:10~22:10 リラックス shizuka	21:10~22:10 骨盤調整 marina ★★★	21:10~22:10 パワー mayaka ★★★★		

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

9:00   10:00   7ルムーン   10:00~11:00   美姿勢   rina   ****		18(月)	19(火)					
10:00				20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
10:00 10:00~11:00	10:00							9:00~10:00
10:00   10:00~11:00   10:00~11:00   美姿勢 rina   ****   **	10:00							ビギナー
10:00~11:00	10:00				_			
Tarabara   Tarabar		- 1	10.00~11.00	10.00~11.00	***	10:00~11:00	****	
Titolo								
11:00								
12:00~13:00			**	****	10:45~11:45	***	10:45~11:45	10:45~11:45
12:00	11:00							肩こり改善
12:00~13:00 がイエット 女性ホルモシロ					-			
14:00					***		**	***
14:00	12:00	- 1	12:00~13:00	12:00~13:00		12:00~13:00		
Table   Ta								
13:00					12:30~13:30		12:30~13:30	12:30~13:30
14:00   14:00   14:00   15:00     14:00   15:00     14:15   15:15     14:15   15:15			****	**	フルムーン	*	ヴィンヤサフロー	女性ホルモンUP
14:00~15:00	13:00							
情盤調整   ビギナー					***		****	**
情盤調整   ビギナー								
情盤調整   ビギナー	14:00	- 1	14:00~15:00	14:00~15:00		14:00~15:00		
Ticoo	1 1.00				14:15~15:15		14:15~15:15	14:15~15:15
15:00								パワー
16:00			***	*	yumi	****	miyuki	asuka
16:00~17:00 16:00~17:00 16:00~17:00 7ルムーン スッキリ腸整 mayaka *** *** *** ***	15:00				*		**	****
フルムーン スッキリ腸整 アロマヒーI miyuki mayaka yumi ★★★ ★★ ★★		定休日						
フルムーン スッキリ腸整 アロマヒーI miyuki mayaka yumi ★★★ ★★ ★★								
フルムーン スッキリ腸整 アロマヒーI miyuki mayaka yumi ★★★ ★★ ★★	16:00	- 1			16:00-:17:00		16:00-:17:00	16:00-:17:00
miyuki mayaka yumi ★★★ ★★ ★★	10.00							
							人ツヤリ肠祭	アロマヒーリング
17:00					miyuki			アロマヒーリング yumi
					-		mayaka	
	17:00				-		mayaka	yumi
	17:00				-		mayaka	yumi
	17:00				***		mayaka ★★★	yumi ★★
10:00 10:00 10:00 7 10:00 10:00 77777			18:00~10:00	18:00~10:00	*** 17:45~18:45	18:00~10:00	mayaka ★★★ 17:45~18:45	yumi ★★ 17:45~18:45
	17:00		18:00~19:00	18:00~19:00 ペーシック	★★★ 17:45~18:45 アロマヒーリング	18:00~19:00 スッキリ美脚	mayaka ★★★ 17:45~18:45 リラックス	yumi ★★ 17:45~18:45 背中美人
* **			リンパデトックス	ベーシック	★★★  17:45~18:45 アロマヒーリング yumi	スッキリ美脚	mayaka ★★★ 17:45~18:45 リラックス miyuki	yumi ★★ 17:45~18:45
19:00	18:00	-	リンパデトックス shizuka	ベーシック marina	★★★  17:45~18:45 アロマヒーリング yumi	スッキリ美脚 mayaka	mayaka ★★★ 17:45~18:45 リラックス miyuki	yumi ★★ 17:45~18:45 背中美人 yumi
	18:00	_	リンパデトックス shizuka	ベーシック marina	★★★  17:45~18:45 アロマヒーリング yumi	スッキリ美脚 mayaka	mayaka ★★★ 17:45~18:45 リラックス miyuki	yumi ★★ 17:45~18:45 背中美人 yumi
	18:00		リンパデトックス shizuka ★	ベーシック marina ★★	★★★  17:45~18:45 アロマヒーリング yumi	スッキリ美脚 mayaka ★★	mayaka ★★★ 17:45~18:45 リラックス miyuki	yumi ★★ 17:45~18:45 背中美人 yumi
	18:00		リンパデトックス shizuka ★ 19:30~20:30	ベーシック marina ★★	★★★  17:45~18:45 アロマヒーリング yumi	スッキリ美脚 mayaka ★★	mayaka ★★★ 17:45~18:45 リラックス miyuki	yumi ★★ 17:45~18:45 背中美人 yumi
***	18:00		リンパデトックス shizuka ★ 19:30~20:30 スッキリ腸整	ベーシック marina ★★ 19:30~20:30 背中美人	★★★  17:45~18:45 アロマヒーリング yumi	スッキリ美脚 mayaka ★★ 19:30~20:30 愛されクビレ	mayaka ★★★ 17:45~18:45 リラックス miyuki	yumi ★★ 17:45~18:45 背中美人 yumi
	18:00		リンパデトックス shizuka ★ 19:30~20:30 スッキリ腸整 miyuki	ペーシック marina ★★ 19:30~20:30 背中美人 shizuka	★★★  17:45~18:45 アロマヒーリング yumi	スッキリ美脚 mayaka ★★ 19:30~20:30 愛されクビレ yumi	mayaka ★★★ 17:45~18:45 リラックス miyuki	yumi ★★ 17:45~18:45 背中美人 yumi
	18:00		リンパデトックス shizuka ★ 19:30~20:30 スッキリ腸整 miyuki	ペーシック marina ★★ 19:30~20:30 背中美人 shizuka	★★★  17:45~18:45 アロマヒーリング yumi	スッキリ美脚 mayaka ★★ 19:30~20:30 愛されクビレ yumi	mayaka ★★★ 17:45~18:45 リラックス miyuki	yumi ★★ 17:45~18:45 背中美人 yumi
21110 22110	18:00		リンパデトックス shizuka ★ 19:30~20:30 スッキリ腸整 miyuki	ベーシック marina ★★ 19:30~20:30 背中美人 shizuka ★★★	★★★  17:45~18:45 アロマヒーリング yumi	スッキリ美脚 mayaka ★★ 19:30~20:30 愛されクビレ yumi ★★★★	mayaka ★★★ 17:45~18:45 リラックス miyuki	yumi ★★ 17:45~18:45 背中美人 yumi
	18:00		リンパデトックス shizuka ★ 19:30~20:30 スツキリ腸整 miyuki ★★★	ペーシック marina ★★ 19:30~20:30 背中美人 shizuka ★★ 21:10~22:10	★★★  17:45~18:45 アロマヒーリング yumi	スッキリ美脚 mayaka ★★  19:30~20:30 愛されクビレ yumi ★★★  21:10~22:10	mayaka ★★★ 17:45~18:45 リラックス miyuki	yumi ★★ 17:45~18:45 背中美人 yumi
shizuka miyuki mayaka	18:00		リンパデトックス shizuka ★ 19:30~20:30 スッキリ陽整 miyuki ★★★	ペーシック marina ★★ 19:30~20:30 背中美人 shizuka ★★★ 21:10~22:10 リラックス	★★★  17:45~18:45 アロマヒーリング yumi	スッキリ美脚 mayaka ★★  19:30~20:30 愛されクビレ yumi ★★★★  21:10~22:10	mayaka ★★★ 17:45~18:45 リラックス miyuki	yumi ★★ 17:45~18:45 背中美人 yumi
**	18:00		リンパデトックス shizuka ★ 19:30~20:30 スッキリ陽整 miyuki ★★★ 21:10~22:10 アロマヒーリング shizuka	ペーシック marina ★★  19:30~20:30 背中美人 shizuka ★★★  21:10~22:10 リラックス miyuki	★★★  17:45~18:45 アロマヒーリング yumi	スッキリ美脚 mayaka ★★  19:30~20:30 愛されクビレ yumi ★★★★  21:10~22:10 パワー mayaka	mayaka ★★★ 17:45~18:45 リラックス miyuki	yumi ★★ 17:45~18:45 背中美人 yumi

25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
					9:00~10:00 美姿勢 rina ★★★★★	9:00~10:00 ビギナー miyuki ★
	10:00~11:00 アロマヒーリング yumi	10:00~11:00 美姿勢 rina	10:00~11:00 スッキリ美脚 mayaka ++	10:00~11:00 フロー miyuki	10.4511.45	10:45~11:45
				***	7ンチエイジング rina ★★	女性ホルモンUP marina ★★
	12:00~13:00 愛されクビレ yumi ★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP rina ★★	12:00~13:00 ダイエット mayaka ★★★★★	12:00~13:00 リラックス rika ★	12:30~13:30 ヴィンヤサフロー	12:30~13:30 腰痛改善
					miyuki ★★★★	marina
	14:00~15:00 骨盤調整 miyuki ★★★	14:00~15:00 ビギナー mayaka ★	14:00~15:00 女性ホルモンUP rika ★★	14:00~15:00 ゼロコリ miyuki ★★★★	14:15~15:15 スッキリ美脚 miyuki	14:15~15:15 フロー miyuki
定休日					**	***
					16:00~17:00 骨盤調整 yumi ★★★	16:00~17:00 アロマヒーリング yumi ★★
					17:45~18:45	17:45~18:45
	18:00~19:00 ベーシック shizuka	18:00~19:00 背中美人 shizuka	18:00~19:00 ヴィンヤサフロー rina	18:00~19:00 スッキリ美脚 mayaka ◆◆	リラックス yumi ★	背中美人 yumi ★★★
	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30	19:30~20:30		
	スッキリ腸整 miyuki ★★★	ダイエット mayaka ★★★★★	リンパデトックス rika ★	背中美人 yumi ★★★		
	21:10~22:10 アロマヒーリング marina ★★	21:10~22:10 リラックス shizuka	21:10~22:10 骨盤調整 rina ★★★	21:10~22:10 パワー mayaka ★★★★★		
		10:00~11:00 アロマヒーリング yumi ★★  12:00~13:00 愛されクビレ yumi ★★★  14:00~15:00 骨盤調整 miyuki ★★★  19:30~20:30 スッキリ腸整 miyuki ★★★  21:10~22:10 アロマヒーリング marina	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00	10:00~11:00   10:00~11:00   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。
- 朝ー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。
- ●スタジオ内で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。