

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(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 ダイエット mayaka ★★★★★	9:00~10:00 フロー rina ★★★	9:00						9:00~10:00 美姿勢 rina ★★★★★	9:00~10:00 フロー mayaka ★★★	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 フロー miyuki ★★★			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 ★★★★					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 rina ★★★★★	10:00~11:00 愛されクビレ mayaka ★★★★	10:00~11:00 フロー miyuki ★★★★			
11:00		10:45~11:45 女性ホルモンUP marina ★★	10:45~11:45 スツキリ美脚 rina ★★	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 ★	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 リラックス miyuki ★			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 ゼロコリ mayaka ★★★★	12:30~13:30 美尻メイク miyuki ★★★★★	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 ゼロコリ mayaka ★★★★	12:30~13:30 パワー miyuki ★★★★★	
13:00				13:00								13:00								
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 ★	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 ★★	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				15:00	定休日							15:00	定休日							
16:00		16:00~17:00 背中美人 yumi ★★★★	16:00~17:00 アロマヒーリング marina ★★	16:00						16:00~17:00 スツキリ腸整 mayaka ★★★★	16:00~17:00 骨盤調整 rika ★★★★	16:00						16:00~17:00 スツキリ腸整 mayaka ★★★★	16:00~17:00 アロマヒーリング yumi ★★	
17:00				17:00								17:00								
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 ★★★★	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 ★★★★	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 ヴィンヤサフロー miyuki ★★★★	
19:00				19:00								19:00								
20:00	19:30~20:30 リラックス rina ★			20:00	19:30~20:30 スツキリ腸整 miyuki ★★★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP rika ★★	19:30~20:30 スツキリ美脚 rina ★★	19:30~20:30 愛されクビレ miyuki ★★★★				20:00	19:30~20:30 愛されクビレ miyuki ★★★★	19:30~20:30 アンチエイジング yumi ★★	19:30~20:30 リンパデトックス rina ★	19:30~20:30 スツキリ腸整 mayaka ★★★★				
21:00	21:10~22:10 美姿勢 rina ★★★★★			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 ★★★★				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 ★★★★★				

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
Basic ホットヨガの効果を実感するための基本プログラム	9:00			9:00~10:00 フルムーン mayaka ★★★		9:00~10:00 美姿勢 rina ★★★★★	9:00~10:00 ビギナー rika ★
Conditioning 温浴効果で不調の解消を目指すプログラム	10:00	10:00~11:00 アロマヒーリング mayaka ★★	10:00~11:00 美姿勢 rina ★★★★★	10:45~11:45 ヴィンヤサフロー miyuki ★★★★	10:00~11:00 フロー miyuki ★★★	10:45~11:45 アンチエイジング rina ★★	10:45~11:45 肩こり改善 marina ★★★
	11:00						
Bodymake 健康で美しいココロとカラダを目指すプログラム	12:00	12:00~13:00 ダイエット mayaka ★★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP rina ★★	12:30~13:30 フルムーン mayaka ★★★	12:00~13:00 リラックス miyuki ★	12:30~13:30 ヴィンヤサフロー mayaka ★★★★	12:30~13:30 女性ホルモンUP rika ★★
	13:00						
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	14:00	14:00~15:00 骨盤調整 miyuki ★★★	14:00~15:00 ビギナー mayaka ★	14:15~15:15 リラックス yumi ★	14:00~15:00 ゼロコリ yumi ★★★★	14:15~15:15 スツキリ美脚 miyuki ★★	14:15~15:15 パワー asuka ★★★★★
	15:00	定休日					
★マークが多くなるほど運動量が高くなります	16:00			16:00~17:00 フルムーン miyuki ★★★		16:00~17:00 スツキリ腸整 mayaka ★★★★	16:00~17:00 アロマヒーリング yumi ★★
	17:00						
	18:00	18:00~19:00 リンパデトックス shizuka ★	18:00~19:00 ベシク marina ★★	17:45~18:45 アロマヒーリング yumi ★★	18:00~19:00 スツキリ美脚 mayaka ★★	17:45~18:45 リラックス miyuki ★	17:45~18:45 背中美人 yumi ★★★★
	19:00						
	20:00	19:30~20:30 スツキリ腸整 miyuki ★★★★	19:30~20:30 背中美人 shizuka ★★★★		19:30~20:30 愛されクビレ yumi ★★★★★		
	21:00	21:10~22:10 アロマヒーリング shizuka ★★	21:10~22:10 リラックス miyuki ★		21:10~22:10 パワー mayaka ★★★★★		

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
	9:00					9:00~10:00 美姿勢 rina ★★★★★	9:00~10:00 ビギナー miyuki ★
	10:00	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 スツキリ美脚 mayaka ★★	10:00~11:00 フロー miyuki ★★★		
	11:00					10:45~11:45 アンチエイジング rina ★★	10:45~11:45 女性ホルモンUP marina ★★
	12:00	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 miyuki ★★★★	12:30~13:30 腰痛改善 marina ★★★★
	13:00						
	14:00	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 スツキリ美脚 miyuki ★★	14:15~15:15 フロー miyuki ★★★★
	15:00	定休日					
	16:00					16:00~17:00 骨盤調整 yumi ★★★★	16:00~17:00 アロマヒーリング yumi ★★
	17:00						
	18:00	18:00~19:00 ベシク 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 スツキリ美脚 mayaka ★★	17:45~18:45 リラックス yumi ★	17:45~18:45 背中美人 yumi ★★★★
	19:00						
	20:00	19:30~20:30 スツキリ腸整 miyuki ★★★★	19:30~20:30 ダイエット mayaka ★★★★★	19:30~20:30 リンパデトックス rika ★	19:30~20:30 背中美人 yumi ★★★★		
	21:00	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 ★★★★★		

【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。