

# 4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(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
9:00						9:00~10:00 愛されクビレ rina ★★★★	9:00~10:00 スッキリ腸整 miyuki ★★★						9:00~10:00 愛されクビレ yumi ★★★★	9:00~10:00 スッキリ腸整 mayaka ★★★
10:00		10:00~11:00 リラックス shizuka ★	10:00~11:00 骨盤調整 rina ★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング yuuka ★★	10:00~11:00 パワー rina ★★★★★				10:00~11:00 リラックス shizuka ★	10:00~11:00 骨盤調整 rina ★★★	10:00~11:00 美尻メイク mayaka ★★★★	10:00~11:00 パワー marina ★★★★★		
11:00						10:45~11:45 リラックス yumi ★	10:45~11:45 ダイエット mayaka ★★★★★						10:45~11:45 リラックス yumi ★	10:45~11:45 柔軟性UP marina ★★★★
12:00		12:00~13:00 フロー shizuka ★★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 shizuka ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yuuka ★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス rina ★	12:30~13:30 フロー mayaka ★★★★	12:30~13:30 腰痛改善 rika ★★		12:00~13:00 フロー shizuka ★★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 rina ★★	12:00~13:00 プレスファイリング miyuki ★	12:00~13:00 ボディリリース marina ★★	12:30~13:30 フロー mayaka ★★★★	12:30~13:30 アロマヒーリング yumi ★★
13:00														
14:00		14:00~15:00 美尻メイク mayaka ★★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP rina ★★	14:00~15:00 スッキリ腸整 miyuki ★★★	14:00~15:00 アロマヒーリング yumi ★★	14:15~15:15 パワー miyuki ★★★★★	14:15~15:15 アロマヒーリング yumi ★★		14:00~15:00 愛されクビレ mayaka ★★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP yuuka ★★	14:00~15:00 スッキリ腸整 mayaka ★★★	14:00~15:00 アロマヒーリング miyuki ★★	14:15~15:15 パワー miyuki ★★★★★	14:15~15:15 背中美人 miyuki ★★★
15:00	定休日							定休日						
16:00						16:00~17:00 背中美人 yumi ★★★	16:00~17:00 ビギナー rika ★						16:00~17:00 背中美人 mayaka ★★★	16:00~17:00 ビギナー rina ★
17:00														
18:00		18:00~19:00 美姿勢 rina ★★★★★	18:00~19:00 リラックス miyuki ★	18:00~19:00 ベーシック mayaka ★★	18:00~19:00 愛されクビレ yumi ★★★★	17:45~18:45 ベーシック mayaka ★★	17:45~18:45 ゼロコリ yumi ★★★★★		18:00~19:00 美姿勢 rina ★★★★★	18:00~19:00 リラックス rika ★	18:00~19:00 コアビューティ rina ★★★★	18:00~19:00 ベーシック mayaka ★★	17:45~18:45 女性ホルモンUP miyuki ★★	17:45~18:45 ゼロコリ yumi ★★★★★
19:00														
20:00		19:30~20:30 ヴィンヤサフロー mayaka ★★★★	19:30~20:30 アンチエイジング yuuka ★★	19:30~20:30 プレスファイリング miyuki ★	19:30~20:30 アロマヒーリング mayaka ★★				19:30~20:30 ヴィンヤサフロー mayaka ★★★★	19:30~20:30 アンチエイジング yuuka ★★	19:30~20:30 ビギナー yuuka ★	19:30~20:30 アロマヒーリング miyuki ★★		
21:00		21:10~22:10 女性ホルモンUP rina ★★	21:10~22:10 ゼロコリ miyuki ★★★★	21:10~22:10 背中美人 mayaka ★★★	21:10~22:10 ボディリリース marina ★★				21:10~22:10 女性ホルモンUP rina ★★	21:10~22:10 腰痛改善 rika ★★	21:10~22:10 背中美人 rina ★★★★	21:10~22:10 ゼロコリ 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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)		22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)		29(月)	30(火)	
9:00						9:00~10:00 愛されクビレ rina ★★★★	9:00~10:00 スッキリ腸整 mayaka ★★★		9:00					9:00~10:00 愛されクビレ rina ★★★★	9:00~10:00 ボディリリス marina ★★		9:00	9:00~10:00 ベーシック shizuka ★★	
10:00		10:00~11:00 リラックス shizuka ★	10:00~11:00 骨盤調整 rina ★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング miyuki ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロ yuuka ★★★★				10:00	10:00~11:00 リラックス shizuka ★	10:00~11:00 骨盤調整 shizuka ★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング miyuki ★★	10:00~11:00 パワー mayaka ★★★★★						
11:00						10:45~11:45 スッキリ美脚 rina ★★	10:45~11:45 ダイエット mayaka ★★★★★		11:00					10:45~11:45 スッキリ美脚 rina ★★	10:45~11:45 美姿勢 marina ★★★★★		11:00	10:45~11:45 リンパデトックス shizuka ★	
12:00		12:00~13:00 女性ホルモンUP shizuka ★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 shizuka ★★	12:00~13:00 リンパデトックス miyuki ★	12:00~13:00 フルムーン yuuka ★★★★				12:00	12:00~13:00 女性ホルモンUP shizuka ★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 shizuka ★★	12:00~13:00 リンパデトックス miyuki ★	12:00~13:00 背中美人 mayaka ★★★★		12:30~13:30 フロー mayaka ★★★★	12:30~13:30 腰痛改善 rika ★★		12:00	12:30~13:30 ダイエット mayaka ★★★★★
13:00						12:30~13:30 フロー mayaka ★★★★	12:30~13:30 リンパデトックス rika ★		13:00					12:30~13:30 フロー mayaka ★★★★	12:30~13:30 腰痛改善 rika ★★		13:00	12:30~13:30 ダイエット mayaka ★★★★★	
14:00		14:00~15:00 愛されクビレ miyuki ★★★★	14:00~15:00 ベーシック shizuka ★★	14:00~15:00 フロー yuuka ★★★★	14:00~15:00 アロマヒーリング rika ★★	14:15~15:15 プレスフィアリング miyuki ★	14:15~15:15 アロマヒーリング rika ★★		14:00	14:00~15:00 愛されクビレ yumi ★★★★	14:00~15:00 ベーシック yuuka ★★	14:00~15:00 フロー yuuka ★★★★	14:00~15:00 アロマヒーリング miyuki ★★	14:15~15:15 リンパデトックス miyuki ★	14:15~15:15 背中美人 marina ★★★★		14:00	14:15~15:15 アロマヒーリング rika ★★	
15:00	定休日								15:00	定休日							15:00	定休日	
16:00						16:00~17:00 背中美人 mayaka ★★★★	16:00~17:00 ヴィンヤサフロ marina ★★★★		16:00					16:00~17:00 背中美人 mayaka ★★★★	16:00~17:00 アロマヒーリング rika ★★		16:00	16:00~17:00 ゼロコリ mayaka ★★★★	
17:00									17:00								17:00		
18:00		18:00~19:00 美尻メイク mayaka ★★★★	18:00~19:00 ベーシック mayaka ★★	18:00~19:00 美姿勢 rina ★★★★★	18:00~19:00 フルムーン miyuki ★★★★	17:45~18:45 女性ホルモンUP miyuki ★★	17:45~18:45 肩こり改善 marina ★★★★		18:00	18:00~19:00 美尻メイク mayaka ★★★★	18:00~19:00 アンチエイジング mayaka ★★	18:00~19:00 パワー mayaka ★★★★★	18:00~19:00 ベーシック marina ★★	17:45~18:45 女性ホルモンUP miyuki ★★	17:45~18:45 ビギナー yuuka ★		18:00	17:45~18:45 腰痛改善 rika ★★	
19:00									19:00								19:00		
20:00		19:30~20:30 骨盤調整 rina ★★★★	19:30~20:30 ダイエット miyuki ★★★★★	19:30~20:30 リラックス yuuka ★	19:30~20:30 アロマヒーリング rika ★★				20:00	19:30~20:30 骨盤調整 rina ★★★★	19:30~20:30 ダイエット mayaka ★★★★★	19:30~20:30 リラックス yuuka ★	19:30~20:30 アロマヒーリング miyuki ★★				20:00		
21:00		21:10~22:10 ビギナー mayaka ★	21:10~22:10 ボディリリス marina ★★	21:10~22:10 女性ホルモンUP rina ★★	21:10~22:10 フルムーン mayaka ★★★★				21:00	21:10~22:10 スッキリ美脚 mayaka ★★	21:10~22:10 プレスフィアリング miyuki ★	21:10~22:10 背中美人 mayaka ★★★★	21:10~22:10 柔軟性UP marina ★★★★				21:00		

【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。
- 病气や交通事情、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。