

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

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
9:00						9:00~10:00 リンパドックス rina ★	9:00~10:00 スツキリ美脚 miyuki ★★
10:00		10:00~11:00 ヴィンヤサフロー shizuka ★★★★★	10:00~11:00 アロマヒーリング mayaka ★★	10:00~11:00 リラックス yumi ★	10:00~11:00 スツキリ腸整 yuuka ★★★★		
11:00						10:45~11:45 ベーシック rina ★★	10:45~11:45 プレスフィーリング miyuki ★
12:00		12:00~13:00 アンチエイジング miyuki ★★	12:00~13:00 フロー yuuka ★★★★	12:00~13:00 ゼロコリ yuuka ★★★★★	12:00~13:00 ビギナー yuuka ★	12:30~13:30 美尻メイク mayaka ★★★★★	12:30~13:30 パワー mayaka ★★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 リンパドックス shizuka ★	14:00~15:00 ダイエット mayaka ★★★★★	14:00~15:00 骨盤調整 yumi ★★★	14:00~15:00 愛されクビレ yuuka ★★★★★	14:15~15:15 愛されクビレ yuuka ★★★★★	14:15~15:15 スツキリ腸整 yuuka ★★★★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 背中美人 mayaka ★★★	16:00~17:00 アロマヒーリング mayaka ★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 愛されクビレ yumi ★★★★★	18:00~19:00 ビギナー miyuki ★	18:00~19:00 ベーシック mayaka ★★	18:00~19:00 ダイエット mayaka ★★★★★	17:45~18:45 女性ホルモンUP yumi ★★	17:45~18:45 ヴィンヤサフロー yuuka ★★★★★
19:00							
20:00		19:30~20:30 腰痛改善 rika ★★	19:30~20:30 背中美人 shizuka ★★★★	19:30~20:30 ボディリリース miyuki ★★	19:30~20:30 リラックス yumi ★		
21:00		21:10~22:10 骨盤調整 yumi ★★★	21:10~22:10 アロマヒーリング shizuka ★★	21:10~22:10 美尻メイク mayaka ★★★★★	21:10~22:10 フロー mayaka ★★★★		

	24(月)	25(火)	26(水)	27(水)	28(金)	29(土)	30(日)
9:00						9:00~10:00 リラックス yumi ★	9:00~10:00 腰痛改善 rika ★★
10:00		10:00~11:00 ヴィンヤサフロー shizuka ★★★★★	10:00~11:00 アロマヒーリング rika ★★	10:00~11:00 リラックス yumi ★	10:00~11:00 スツキリ美脚 yumi ★★		
11:00						10:45~11:45 女性ホルモンUP yumi ★★	10:45~11:45 パワー mayaka ★★★★★
12:00		12:00~13:00 アンチエイジング miyuki ★★	12:00~13:00 ゼロコリ mayaka ★★★★★	12:00~13:00 パワー mayaka ★★★★★	12:00~13:00 ビギナー yuuka ★	12:30~13:30 美尻メイク mayaka ★★★★★	12:30~13:30 アロマヒーリング rika ★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 骨盤調整 shizuka ★★★	14:00~15:00 イキキフェイシャル rika ★	14:00~15:00 女性ホルモンUP yumi ★★	14:00~15:00 愛されクビレ yumi ★★★★★	14:15~15:15 ベーシック yuuka ★★	14:15~15:15 スツキリ腸整 yuuka ★★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 背中美人 mayaka ★★★	16:00~17:00 ヴィンヤサフロー mayaka ★★★★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 ビギナー rina ★	18:00~19:00 アロマヒーリング shizuka ★★	18:00~19:00 フロー rina ★★★	18:00~19:00 美尻メイク mayaka ★★★★★	17:45~18:45 愛されクビレ yuuka ★★★★★	17:45~18:45 アンチエイジング yuuka ★★
19:00							
20:00		19:30~20:30 女性ホルモンUP yumi ★★	19:30~20:30 背中美人 shizuka ★★★★	19:30~20:30 リラックス yuuka ★	19:30~20:30 ボディリリース miyuki ★★		
21:00		21:10~22:10 骨盤調整 rina ★★★	21:10~22:10 プレスフィーリング miyuki ★	21:10~22:10 美姿勢 rina ★★★★★	21:10~22:10 スツキリ美脚 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時間前を過ぎたご連絡は「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にお願致します。

【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。
- レッスンの途中退回は基本できません。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。