

7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 フロー yuuka ★★★	9:00~10:00 リラックス rika ★						9:00~10:00 フロー rika ★★★	
10:00		10:00~11:00 パワー mayaka ★★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 yumi ★★	10:00~11:00 イキキフェイシャル rika ★	10:00~11:00 スッキリ腸整 yuuka ★★★			10:00~11:00 アロマヒーリング shizuka ★★	10:00~11:00 美尻メイク mayaka ★★★★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 yuuka ★★★	10:00~11:00 リンパデトックス rika ★			9:30~10:30 LET's BODY MAKE ♪♪♪♪
11:00						10:45~11:45 愛されクビレ yuuka ★★★★★	10:45~11:45 女性ホルモンUP rika ★★						10:45~11:45 腰痛改善 rika ★★	
12:00		12:00~13:00 アロマヒーリング miyuki ★★	12:00~13:00 ゼロコリ yumi ★★★★★	12:00~13:00 フロー yumi ★★★★★	12:00~13:00 リラックス yuuka ★			12:00~13:00 ゼロコリ shizuka ★★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP yuuka ★★	12:00~13:00 リラックス yuuka ★	12:00~13:00 ポディリリース miyuki ★★		12:30~13:30 リラックス ryoka ★	11:30~12:30 LET's BODY MAKE ♪♪♪♪
13:00														
14:00		14:00~15:00 背中美人 mayaka ★★★★	14:00~15:00 リンパデトックス miyuki ★	14:00~15:00 女性ホルモンUP rika ★★	14:00~15:00 愛されクビレ mayaka ★★★★★	14:15~15:15 ポディリリース miyuki ★★	14:15~15:15 背中美人 yumi ★★★★		14:00~15:00 プレスフィーリング miyuki ★	14:00~15:00 背中美人 mayaka ★★★★	14:00~15:00 ベーシック saya ★★	14:00~15:00 ヴァンヤサフロ rika ★★★★★	14:15~15:15 骨盤調整 yumi ★★★★	13:30~14:30 LET's BODY MAKE ♪♪♪♪
15:00	定休日							定休日						
16:00						16:00~17:00 ヴァンヤサフロ rika ★★★★★	16:00~17:00 スッキリ美脚 yuuka ★★						16:00~17:00 愛されクビレ mayaka ★★★★★	15:30~16:30 LET's BODY MAKE ♪♪♪♪
17:00														
18:00		18:00~19:00 アロマヒーリング rika ★★	18:00~19:00 スッキリ腸整 yuuka ★★★★★	18:00~19:00 美尻メイク mayaka ★★★★★	18:00~19:00 ベーシック mayaka ★★	17:45~18:45 プレスフィーリング miyuki ★	17:45~18:45 骨盤調整 yumi ★★★★		18:00~19:00 アロマヒーリング yumi ★★	18:00~19:00 ヴァンヤサフロ shizuka ★★★★★	18:00~19:00 スッキリ腸整 mayaka ★★★	18:00~19:00 ビギナー saako ★	17:45~18:45 アロマヒーリング yumi ★★	
19:00														
20:00		19:30~20:30 ヴァンヤサフロ yuuka ★★★★★	19:30~20:30 パワー mayaka ★★★★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP rina ★★	19:30~20:30 リラックス miyuki ★			19:30~20:30 愛されクビレ rina ★★★★★	19:30~20:30 リラックス miyuki ★	19:30~20:30 アンチエイジング rina ★★	19:30~20:30 美姿勢 mayaka ★★★★★			
21:00		21:10~22:10 リンパデトックス rina ★	21:10~22:10 アンチエイジング yuuka ★★	21:10~22:10 背中美人 mayaka ★★★★	21:10~22:10 ゼロコリ yumi ★★★★★			21:10~22:10 フロー rina ★★★	21:10~22:10 女性ホルモンUP shizuka ★★	21:10~22:10 コアビューティー rina ★★★★★	21:10~22:10 スッキリ美脚 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

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

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00						9:00~10:00 アロマヒーリング rika ★★	9:00~10:00 ダイエット mayaka ★★★★★
10:00		10:00~11:00 アロマヒーリング shizuka ★★	10:00~11:00 愛されクビレ mayaka ★★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス rika ★	10:00~11:00 女性ホルモンUP yuuka ★★		
11:00						10:45~11:45 イキキフェイスナル rika ★	10:45~11:45 女性ホルモンUP yumi ★★
12:00		12:00~13:00 ボディリリース miyuki ★★	12:00~13:00 ビギナー saako ★	12:00~13:00 骨盤調整 yumi ★★★★	12:00~13:00 ダイエット yuuka ★★★★★	12:30~13:30 フロー yuuka ★★★★	12:30~13:30 美尻メイク mayaka ★★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 ゼロコリ shizuka ★★★★★	14:00~15:00 背中美人 mayaka ★★★★	14:00~15:00 スツキリ美脚 yumi ★★	14:00~15:00 リラックス ryoka ★	14:15~15:15 美姿勢 mayaka ★★★★★	14:15~15:15 ベーシック saya ★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 ベーシック saya ★★	16:00~17:00 スツキリ腸整 yuuka ★★★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 ヴィンヤサフロー mayaka ★★★★	18:00~19:00 スツキリ腸整 yuuka ★★★★	18:00~19:00 ビギナー yuuka ★	18:00~19:00 女性ホルモンUP yumi ★★	17:45~18:45 愛されクビレ mayaka ★★★★	17:45~18:45 ビギナー saako ★
19:00							
20:00		19:30~20:30 骨盤調整 rina ★★★	19:30~20:30 プレスフィーリング miyuki ★	19:30~20:30 愛されクビレ rina ★★★★	19:30~20:30 パワー mayaka ★★★★★		
21:00		21:10~22:10 アロマヒーリング rina ★★	21:10~22:10 ゼロコリ shizuka ★★★★★	21:10~22:10 アンチエイジング yuuka ★★	21:10~22:10 リラックス yumi ★		

	29(月)	30(火)	31(水)
9:00			
10:00		10:00~11:00 アロマヒーリング shizuka ★★	10:00~11:00 パワー mayaka ★★★★★
11:00			
12:00		12:00~13:00 フロー rika ★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 rika ★★
13:00			
14:00		14:00~15:00 スツキリ美脚 shizuka ★★	14:00~15:00 背中美人 mayaka ★★★★
15:00	定休日		
16:00			
17:00			
18:00		18:00~19:00 アロマヒーリング yuuka ★★	18:00~19:00 スツキリ腸整 yuuka ★★★★
19:00			
20:00		19:30~20:30 ヴィンヤサフロー yuuka ★★★★	19:30~20:30 アンチエイジング yumi ★★
21:00		21:10~22:10 骨盤調整 rina ★★★★	21:10~22:10 リラックス shizuka ★

【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。