

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

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
9:00						9:00~10:00 アロマヒーリング rina ★★	9:00~10:00 愛されクビレ yuuka ★★★★
10:00		10:00~11:00 アンチエイジング mayaka ★★	10:00~11:00 ゼロコリ yuuka ★★★★	10:00~11:00 リラックス ryoka ★	10:00~11:00 ベーシック saya ★★		
11:00						10:45~11:45 パワー rina ★★★★	10:45~11:45 女性ホルモンUP yuuka ★★
12:00		12:00~13:00 美姿勢 mayaka ★★★★	12:00~13:00 ベーシック saya ★★	12:00~13:00 ベーシック ryoka ★★	12:00~13:00 フロー saya ★★★	12:30~13:30 リンパデトックス yumi ★	12:30~13:30 リラックス saako ★
13:00							
14:00		14:00~15:00 ビギナー saako ★	14:00~15:00 スッキリ腸整 yuuka ★★★	14:00~15:00 アロマヒーリング yuuka ★★	14:00~15:00 愛されクビレ yuuka ★★★★	14:15~15:15 ヴィンヤサフロー yuuka ★★★★	14:15~15:15 腰痛改善 rika ★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 ベーシック ryoka ★★	16:00~17:00 フロー saya ★★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 リンパデトックス yumi ★	18:00~19:00 パワー mayaka ★★★★	18:00~19:00 女性ホルモンUP yuuka ★★	18:00~19:00 背中美人 mayaka ★★★	17:45~18:45 スッキリ腸整 yuuka ★★★	17:45~18:45 プレスフィーリング rika ★
19:00							
20:00		19:30~20:30 ヴィンヤサフロー rina ★★★★	19:30~20:30 リラックス ryoka ★	19:30~20:30 美姿勢 rina ★★★★	19:30~20:30 アンチエイジング yuuka ★★		
21:00		21:10~22:10 骨盤調整 rina ★★★	21:10~22:10 スッキリ美脚 mayaka ★★	21:10~22:10 アロマヒーリング rina ★★	21:10~22:10 ゼロコリ mayaka ★★★★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00						9:00~10:00 ボディリリース yumi ★★
10:00		10:00~11:00 アンチエイジング mayaka ★★	10:00~11:00 骨盤調整 mayaka ★★★	10:00~11:00 ゼロコリ yuuka ★★★★	10:00~11:00 リラックス ryoka ★	
11:00						10:45~11:45 ベーシック ryoka ★★
12:00		12:00~13:00 美尻メイク mayaka ★★★★	12:00~13:00 ベーシック ryoka ★★	12:00~13:00 アロマヒーリング yuuka ★★	12:00~13:00 フロー saya ★★★	12:30~13:30 リラックス saako ★
13:00						
14:00		14:00~15:00 ビギナー saako ★	14:00~15:00 愛されクビレ mayaka ★★★★	14:00~15:00 フロー saya ★★★	14:00~15:00 ベーシック ryoka ★★	14:15~15:15 美尻メイク mayaka ★★★★
15:00	定休日					
16:00						16:00~17:00 ビギナー saako ★
17:00						
18:00		18:00~19:00 女性ホルモンUP yumi ★★	18:00~19:00 スッキリ腸整 yuuka ★★★	18:00~19:00 リンパデトックス yumi ★	18:00~19:00 パワー mayaka ★★★★	17:45~18:45 背中美人 mayaka ★★★
19:00						
20:00		19:30~20:30 ヴィンヤサフロー rina ★★★★	19:30~20:30 ビギナー saako ★	19:30~20:30 ダイエット rina ★★★★	19:30~20:30 リラックス saako ★	
21:00		21:10~22:10 骨盤調整 rina ★★★	21:10~22:10 スッキリ美脚 yuuka ★★	21:10~22:10 アロマヒーリング rina ★★	21:10~22:10 ゼロコリ 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。