

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

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)	30(月)	
Basic						9:00~10:00 リンパデトックス rina ★	9:00~10:00 ゼロコリ yuuka ★★★★						9:00~10:00 女性ホルモンUP yuuka ★★	9:00~10:00 ゼロコリ mayaka ★★★★		
ホットヨガの効果を実感 するための基本プログラム		10:00~11:00 ダイエット yuuka ★★★★★	10:00~11:00 骨盤調整 yuuka ★★★	10:00~11:00 ベーシック ryoka ★★	10:00~11:00 スツキリ美脚 mayaka ★★				10:00~11:00 パワー yuuka ★★★★★	10:00~11:00 ボディリリース yuuka ★★	10:00~11:00 背中美人 mayaka ★★★	10:00~11:00 スツキリ美脚 yuuka ★★				
Conditioning						10:45~11:45 骨盤調整 mayaka ★★★	10:45~11:45 アロマヒーリング yuuka ★★							10:45~11:45 フロー saya ★★★	10:45~11:45 ベーシック saya ★★	
温浴効果で不調の 解消を目指すプログラム		12:00~13:00 リラックス ryoka ★	12:00~13:00 アンチエイジング ryoka ★★	12:00~13:00 腰痛改善 yuuka ★★★	12:00~13:00 美姿勢 mayaka ★★★★★	12:30~13:30 ベーシック saya ★★	12:30~13:30 パワー yuuka ★★★★★			12:00~13:00 女性ホルモンUP yuuka ★★	12:00~13:00 スツキリ腸整 yuuka ★★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー mayaka ★★★★	12:00~13:00 リラックス ryoka ★	12:30~13:30 アロマヒーリング yuuka ★★	12:30~13:30 スツキリ美脚 mayaka ★★	
Bodymake																
健康で美しいココロとカラダ を目指すプログラム		14:00~15:00 背中美人 saya ★★★	14:00~15:00 アロマヒーリング yuuka ★★	14:00~15:00 リラックス ryoka ★	14:00~15:00 フロー saya ★★★	14:15~15:15 ボディリリース yuuka ★★	14:15~15:15 背中美人 saya ★★★		14:00~15:00 アンチエイジング yuuka ★★	14:00~15:00 愛されクビレ yuuka ★★★★	14:00~15:00 アロマヒーリング yuuka ★★	14:00~15:00 骨盤調整 mayaka ★★★	14:15~15:15 スツキリ腸整 yuuka ★★★	14:15~15:15 背中美人 saya ★★★		
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	定休日							定休日							定休日	
						16:00~17:00 ヴィンヤサフロー yuuka ★★★★	16:00~17:00 スツキリ美脚 mayaka ★★						16:00~17:00 美尻メイク mayaka ★★★★	16:00~17:00 パワー yuuka ★★★★★		
						17:45~18:45 アンチエイジング yuuka ★★	17:45~18:45 フロー saya ★★★						17:45~18:45 ボディリリース yuuka ★★	17:45~18:45 リラックス ryoka ★		
		18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yuuka ★★★★	18:00~19:00 アロマヒーリング yuuka ★★	18:00~19:00 フロー saya ★★★	18:00~19:00 女性ホルモンUP yuuka ★★			18:00 リラックス ryoka ★	18:00~19:00 美尻メイク mayaka ★★★★	18:00~19:00 骨盤調整 yuuka ★★★	18:00~19:00 腰痛改善 yuuka ★★					
		19:30~20:30 スツキリ美脚 mayaka ★★	19:30~20:30 背中美人 saya ★★★	19:30~20:30 リンパデトックス rina ★	19:30~20:30 パワー yuuka ★★★★★			19:30~20:30 美姿勢 mayaka ★★★★★	19:30~20:30 アンチエイジング ryoka ★★	19:30~20:30 リンパデトックス rina ★	19:30~20:30 背中美人 saya ★★★					
		21:10~22:10 スツキリ腸整 rina ★★★	21:10~22:10 愛されクビレ mayaka ★★★★	21:10~22:10 アンチエイジング rina ★★	21:10~22:10 リラックス ryoka ★			21:10~22:10 女性ホルモンUP rina ★★	21:10~22:10 スツキリ腸整 mayaka ★★★	21:10~22:10 アロマヒーリング rina ★★	21:10~22:10 ヴィンヤサフロー yuuka ★★★★					
★マークが多くなるほど 運動量が高くなります																

【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
- *レッスンの予約は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「◎」
 - =残りわずか 予約人数が 27名~「○」
 - △=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。