

10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(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
9:00					9:00~10:00 愛されクビレ mayaka ★★★★	9:00~10:00 女性ホルモンUP rika ★★
10:00	10:00~11:00 骨盤調整 yuka ★★★	10:00~11:00 ベーシック saya ★★	10:00~11:00 ダイエット mayaka ★★★★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 mayaka ★★★		
11:00					10:45~11:45 骨盤調整 mayaka ★★★	10:45~11:45 イキイキフェイシャル rika ★
12:00	12:00~13:00 アロマヒーリング saya ★★	12:00~13:00 背中美人 saya ★★★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー mayaka ★★★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 ryoka ★★	12:30~13:30 アロマヒーリング saya ★★	12:30~13:30 フロー mayaka ★★★★
13:00						
14:00	14:00~15:00 パワー yuka ★★★★★	14:00~15:00 リラックス yuka ★	14:00~15:00 アンチエイジング ryoka ★★	14:00~15:00 美尻メイク mayaka ★★★★★	14:15~15:15 ダイエット yuka ★★★★★	14:15~15:15 ボディリリース yuka ★★
15:00						
16:00					16:00~17:00 ビギナー saya ★	16:00~17:00 美尻メイク mayaka ★★★★★
17:00						
18:00	18:00~19:00 愛されクビレ mayaka ★★★★	18:00~19:00 リラックス ryoka ★	18:00~19:00 フロー saya ★★★★	18:00~19:00 ボディリリース yuka ★★	17:45~18:45 骨盤調整 yuka ★★★	17:45~18:45 スッキリ美脚 ryoka ★★
19:00						
20:00	19:30~20:30 アロマヒーリング rina ★★	19:30~20:30 骨盤調整 yuka ★★★★	19:30~20:30 ダイエット rina ★★★★★	19:30~20:30 ビギナー yuka ★		
21:00	21:10~22:10 リンパデトックス rina ★	21:10~22:10 ベーシック ryoka ★★	21:10~22:10 スッキリ腸整 rina ★★★★	21:10~22:10 愛されクビレ yuka ★★★★★		

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
9:00						9:00~10:00 スッキリ腸整 rina ★★★	9:00~10:00 ベーシック saya ★★
10:00		10:00~11:00 背中美人 yuka ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP rika ★★	10:00~11:00 プレスフィーリング rika ★	10:00~11:00 愛されクビレ mayaka ★★★★		
11:00						10:45~11:45 ヴィンヤサフロー rina ★★★★	10:45~11:45 フルムーン yuka ★★★
12:00		12:00~13:00 アロマヒーリング saya ★★	12:00~13:00 プレスフィーリング rika ★	12:00~13:00 ゼロコリ rika ★★★★	12:00~13:00 ベーシック ryoka ★★	12:30~13:30 アロマヒーリング mayaka ★★	12:30~13:30 ビギナー saya ★
13:00							
14:00		14:00~15:00 ダイエット yuka ★★★★★	14:00~15:00 フロー saya ★★★★	14:00~15:00 スッキリ美脚 mayaka ★★	14:00~15:00 背中美人 mayaka ★★★★	14:15~15:15 ビギナー ryoka ★	14:15~15:15 フルムーン yuka ★★★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 背中美人 saya ★★★★	16:00~17:00 美姿勢 mayaka ★★★★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 パワー mayaka ★★★★★	18:00~19:00 リラックス yuka ★	18:00~19:00 背中美人 saya ★★★★	18:00~19:00 腰痛改善 yuka ★★	17:45~18:45 ボディリリース yuka ★★	17:45~18:45 フルムーン mayaka ★★★★
19:00							
20:00		19:30~20:30 アロマヒーリング rina ★★	19:30~20:30 スッキリ美脚 ryoka ★★	19:30~20:30 パワー mayaka ★★★★★	19:30~20:30 リンパデトックス asuka ★		
21:00		21:10~22:10 女性ホルモンUP rina ★★	21:10~22:10 骨盤調整 yuka ★★★★	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 asuka ★★★★★		

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

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
9:00						9:00~10:00 ヴィンヤサフロー mayaka ★★★★	9:00~10:00 女性ホルモンUP rina ★★
10:00		10:00~11:00 フロー yuka ★★★	10:00~11:00 ポディリリス yuka ★★	10:00~11:00 ビギナー ryoka ★	10:00~11:00 美尻メイク mayaka ★★★★		
11:00						10:45~11:45 背中美人 saya ★★★	10:45~11:45 コアピューティ rina ★★★★
12:00		12:00~13:00 アロマヒーリング saya ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★	12:00~13:00 スツキリ美脚 ryoka ★★	12:00~13:00 スツキリ腸整 mayaka ★★★	12:30~13:30 アロマヒーリング yuka ★★	12:30~13:30 骨盤調整 yuka ★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 パワー yuka ★★★★★	14:00~15:00 リラックス ryoka ★	14:00~15:00 フロー saya ★★★	14:00~15:00 ポディリリス yuka ★★	14:15~15:15 ダイエット mayaka ★★★★★	14:15~15:15 アンチエイジング mayaka ★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 リラックス ryoka ★	16:00~17:00 美姿勢 mayaka ★★★★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 美姿勢 mayaka ★★★★★	18:00~19:00 イキイフェイスナル asuka ★	18:00~19:00 背中美人 saya ★★★	18:00~19:00 ベーシック ryoka ★★	17:45~18:45 フロー yuka ★★★	17:45~18:45 リラックス ryoka ★
19:00							
20:00		19:30~20:30 アロマヒーリング rina ★★	19:30~20:30 スツキリ腸整 mayaka ★★★★	19:30~20:30 リンパデトックス rina ★	19:30~20:30 愛されクビレ yuka ★★★★		
21:00		21:10~22:10 リンパデトックス rina ★	21:10~22:10 女性ホルモンUP asuka ★★	21:10~22:10 柔軟性UP rina ★★★★	21:10~22:10 リラックス ryoka ★		

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
9:00		9:00~10:00 フロー rika ★★★				9:00~10:00 美尻メイク asuka ★★★★	9:00~10:00 女性ホルモンUP rina ★★
10:00			10:00~11:00 スツキリ美脚 ryoka ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー mayaka ★★★★	10:00~11:00 リラックス ryoka ★		
11:00		10:45~11:45 女性ホルモンUP rika ★★				10:45~11:45 ビギナー ryoka ★	10:45~11:45 パワー rina ★★★★★
12:00			12:00~13:00 ビギナー ryoka ★	12:00~13:00 スツキリ腸整 mayaka ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング ryoka ★★	12:30~13:30 アロマヒーリング asuka ★★	12:30~13:30 スツキリ美脚 ryoka ★★
13:00							
14:00		14:15~15:15 アンチエイジング mayaka ★★	14:00~15:00 アロマヒーリング saya ★★	14:00~15:00 リラックス ryoka ★	14:00~15:00 フロー saya ★★★	14:15~15:15 アンチエイジング ryoka ★★	14:15~15:15 骨盤調整 yuka ★★★★
15:00	定休日						
16:00		16:00~17:00 プレスフィーリング yuka ★				16:00~17:00 ゼロコリ saya ★★★★	16:00~17:00 アンチエイジング yuka ★★
17:00							
18:00		17:45~18:45 美尻メイク mayaka ★★★★	18:00~19:00 ポディリリス yuka ★★	18:00~19:00 プレスフィーリング yuka ★	18:00~19:00 背中美人 saya ★★★	17:45~18:45 ベーシック saya ★★	17:45~18:45 ゼロコリ saya ★★★★
19:00							
20:00			19:30~20:30 フロー saya ★★★	19:30~20:30 ダイエット rina ★★★★	19:30~20:30 腰痛改善 yuka ★★		
21:00			21:10~22:10 アロマヒーリング yuka ★★	21:10~22:10 女性ホルモンUP rina ★★	21:10~22:10 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★		

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
9:00				
10:00		10:00~11:00 愛されクビレ yuka ★★★★	10:00~11:00 ベーシック saya ★★	10:00~11:00 プレスフィーリング yuka ★
11:00				
12:00		12:00~13:00 アロマヒーリング saya ★★	12:00~13:00 背中美人 saya ★★★	12:00~13:00 腰痛改善 yuka ★★
13:00				
14:00		14:00~15:00 ポディリリス yuka ★★	14:00~15:00 ヴィンヤサフロー mayaka ★★★★	14:00~15:00 スツキリ腸整 mayaka ★★★
15:00	定休日			
16:00				
17:00				
18:00		18:00~19:00 スツキリ美脚 ryoka ★★	18:00~19:00 リラックス ryoka ★	18:00~19:00 パワー mayaka ★★★★★
19:00				
20:00		19:30~20:30 アロマヒーリング rina ★★	19:30~20:30 美姿勢 mayaka ★★★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP rina ★★
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 ryoka ★★	21:10~22:10 フロー rina ★★★

【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「◎」
 - =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。