

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(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
9:00						9:00~10:00 フルムーン rina ★★★	9:00~10:00 スッキリ美脚 ryoka ★★
10:00		10:00~11:00 女性ホルモンUP ryoka ★★		10:00~11:00 骨盤調整 saya ★★★			
11:00			11:00~12:00 アンチエイジング kasumi ★★		11:00~12:00 ゼロコリ ryoka ★★★★★	10:45~11:45 女性ホルモンUP rina ★★	10:45~11:45 フロー ryoka ★★★★
12:00		12:00~13:00 背中美人 eri ★★★		12:00~13:00 プレスフィーリング yuka ★		12:30~13:30 ヴィンヤサフロー ryoka ★★★★★	12:30~13:30 アロマヒーリング yoshika ★★
13:00			13:00~14:00 ダイエット kasumi ★★★★★		13:00~14:00 アロマヒーリング saya ★★		
14:00		14:00~15:00 ヴィンヤサフロー ryoka ★★★★★		14:00~15:00 ボディリリース saya ★★		14:15~15:15 アンチエイジング kasumi ★★	14:15~15:15 骨盤調整 kasumi ★★★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 フルムーン kasumi ★★★	16:00~17:00 ビギナー kasumi ★
17:00							
18:00			17:30~18:30 ビギナー yoshika ★		17:30~18:30 背中美人 yoshika ★★★		
19:00		18:30~19:30 背中美人 yoshika ★★★		18:30~19:30 アンチエイジング ryoka ★★			
20:00			19:15~20:15 スッキリ美脚 yoshika ★★		19:15~20:15 プレスフィーリング yuka ★		
21:00		20:30~21:30 ベーシック yoshika ★★		20:30~21:30 柔軟性UP rina ★★★★★	21:00~22:00 アロマヒーリング yoshika ★★		

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
9:00						9:00~10:00 コアピューティー rina ★★★★★	9:00~10:00 腰痛改善 yuka ★★
10:00		10:00~11:00 アンチエイジング ryoka ★★		10:00~11:00 ゼロコリ eri ★★★★★			
11:00			11:00~12:00 ボディリリース saya ★★		11:00~12:00 背中美人 eri ★★★★	10:45~11:45 スッキリ美脚 rina ★★	10:45~11:45 ヴィンヤサフロー ryoka ★★★★★
12:00		12:00~13:00 プレスフィーリング yuka ★		12:00~13:00 リラックス saya ★		12:30~13:30 骨盤調整 kasumi ★★★	12:30~13:30 スッキリ腸整 ryoka ★★★
13:00			13:00~14:00 美姿勢 saya ★★★★★		13:00~14:00 アロマヒーリング yoshika ★★		
14:00		14:00~15:00 愛されクビレ ryoka ★★★★★		14:00~15:00 女性ホルモンUP eri ★★		14:15~15:15 ビギナー ryoka ★	14:15~15:15 アロマヒーリング yoshika ★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 パワー saya ★★★★★	16:00~17:00 リラックス yoshika ★
17:00							
18:00			17:30~18:30 リラックス yoshika ★		17:30~18:30 ヴィンヤサフロー ryoka ★★★★★		
19:00		18:30~19:30 フロー yoshika ★★★		18:30~19:30 女性ホルモンUP ryoka ★★			
20:00			19:15~20:15 ベーシック yoshika ★★		19:15~20:15 アロマヒーリング yuka ★★		
21:00		20:30~21:30 スッキリ美脚 yoshika ★★		20:30~21:30 スッキリ腸整 ryoka ★★★★		21:00~22:00 背中美人 ryoka ★★★	

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 ヴィンヤサフロー ryoka ★★★★	9:00~10:00 スッキリ腸整 ryoka ★★★
10:00		10:00~11:00 アロマヒーリング yoshika ★★		10:00~11:00 背中美人 yoshika ★★★			
11:00			11:00~12:00 ビギナー kasumi ★		11:00~12:00 ゼロコリ ryoka ★★★★	10:45~11:45 腰痛改善 yuka ★★	10:45~11:45 アロマヒーリング yoshika ★★
12:00		12:00~13:00 美尻メイク saya ★★★★		12:00~13:00 女性ホルモンUP eri ★★		12:30~13:30 スッキリ腸整 ryoka ★★★	12:30~13:30 愛されクビレ ryoka ★★★★
13:00			13:00~14:00 骨盤調整 kasumi ★★★		13:00~14:00 アンチエイジング ryoka ★★		
14:00		14:00~15:00 フロー yoshika ★★★		14:00~15:00 リラックス yoshika ★		14:15~15:15 アンチエイジング kasumi ★★	14:15~15:15 リンパデトックス yuka ★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 骨盤調整 kasumi ★★★	16:00~17:00 ボディリリース yoshika ★★
17:00			17:30~18:30 ベーシック yoshika ★★		17:30~18:30 愛されクビレ saya ★★★★		
18:00		18:30~19:30 スッキリ腸整 ryoka ★★★		18:30~19:30 ヴィンヤサフロー aoi ★★★★			
19:00			19:15~20:15 骨盤調整 yuka ★★★		19:15~20:15 リラックス yoshika ★		
20:00		20:30~21:30 アロマヒーリング yuka ★★		20:30~21:30 女性ホルモンUP aoi ★★			
21:00			21:00~22:00 フロー yoshika ★★★		21:00~22:00 美姿勢 saya ★★★★★		

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00						9:00~10:00 骨盤調整 kasumi ★★★	9:00~10:00 美尻メイク saya ★★★★
10:00		10:00~11:00 アロマヒーリング saya ★★		10:00~11:00 フロー yoshika ★★★			
11:00			11:00~12:00 アンチエイジング kasumi ★★		11:00~12:00 ゼロコリ eri ★★★★	10:45~11:45 ボディリリース saya ★★	10:45~11:45 腰痛改善 yuka ★★
12:00		12:00~13:00 スッキリ腸整 ryoka ★★★		12:00~13:00 スッキリ美脚 ryoka ★★		12:30~13:30 背中美人 kasumi ★★★	12:30~13:30 アロマヒーリング saya ★★
13:00			13:00~14:00 ダイエット kasumi ★★★★★		13:00~14:00 ベーシック yoshika ★★		
14:00		14:00~15:00 美姿勢 saya ★★★★★		14:00~15:00 ボディリリース yoshika ★★		14:15~15:15 太陽礼拝 ryoka ★★★	14:15~15:15 ビギナー ryoka ★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 ヴィンヤサフロー ryoka ★★★★	16:00~17:00 太陽礼拝 ryoka ★★★
17:00			17:30~18:30 ボディリリース yoshika ★★		17:30~18:30 愛されクビレ ryoka ★★★★		
18:00		18:30~19:30 背中美人 yoshika ★★★		18:30~19:30 リラックス saya ★			18:30~19:30 愛されクビレ ryoka ★★★★
19:00			19:15~20:15 美尻メイク saya ★★★★★		19:15~20:15 リンパデトックス yuka ★		
20:00		20:30~21:30 アロマヒーリング yoshika ★★		20:30~21:30 パワー saya ★★★★★			
21:00			21:00~22:00 フロー yoshika ★★★		21:00~22:00 スッキリ美脚 ryoka ★★		

	29(月)	30(火)
9:00		
10:00		10:00~11:00 フロー saya ★★★
11:00		
12:00		12:00~13:00 女性ホルモンUP yuka ★★
13:00		
14:00		14:00~15:00 ゼロコリ saya ★★★★
15:00	定休日	
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		18:30~19:30 愛されクビレ ryoka ★★★★
20:00		
21:00		20:30~21:30 ベーシック ryoka ★★

【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 1~9名は「◎」
 - =残りわずか 予約人数が 10名~は「○」
 - △=キャンセル待ち可能
- TEL:052-501-0200 (火・木 9:30~22:00、水・金 10:30~22:30 土日祝8:30~17:30)

【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をお願い致します。

【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室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。