

# 1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(金)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)	
9:00									9:00~10:00 ヒーリングセラピー nozomi ★★	9:00~10:00 背中美人 yoshika ★★★						9:00~10:00 腰痛改善 rina ★★	9:00~10:00 骨盤調整 saki ★★★	
10:00					10:00~11:00 ヒーリングセラピー kasumi ★★	10:00~11:00 骨盤調整 rina ★★★	10:00~11:00 フロー saki ★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング yoshika ★				10:00~11:00 ボディリリース saya ★★	10:00~11:00 柔軟性UP rina ★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー eri ★★	10:00~11:00 太陽礼拝 aoi ★★★★			
11:00									10:45~11:45 スッキリ腸整 nozomi ★★★	10:45~11:45 ベーシック ryoka ★★						10:45~11:45 コアビューティー rina ★★★★	10:45~11:45 アンチエイジング saki ★★	
12:00					12:00~13:00 柔軟性UP saya ★★★	12:00~13:00 美姿勢 rina ★★★★★	12:00~13:00 ベーシック saki ★★	12:00~13:00 ボディリリース yoshika ★★				12:00~13:00 美尻メイク saya ★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング rina ★	12:00~13:00 背中美人 eri ★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP aoi ★★		12:30~13:30 フロー ryoka ★★★	12:30~13:30 ヒーリングセラピー saya ★★
13:00																		
14:00					14:00~15:00 美尻メイク saya ★★★★	14:00~15:00 ベーシック saya ★★	14:00~15:00 背中美人 ryoka ★★★	14:00~15:00 スッキリ腸整 ryoka ★★★	14:15~15:15 女性ホルモンUP yoshika ★★	14:15~15:15 ダイエット eri ★★★★★		14:00~15:00 アンチエイジング yoshika ★★	14:00~15:00 パワー saya ★★★★★	14:00~15:00 スッキリ腸整 aoi ★★★	14:00~15:00 スッキリ美脚 ryoka ★★	14:15~15:15 アンチエイジング ryoka ★★	14:15~15:15 ヴィンヤサフロー ryoka ★★★★	
15:00	年始休み	年始休み	年始休み	定休日														
16:00									16:00~17:00 リラックス ryoka ★	16:00~17:00 アンチエイジング eri ★★						16:00~17:00 ゼロコリ yoshika ★★★★	16:00~17:00 ボディリリース saya ★★	
17:00																		
18:00					18:00~19:00 ヒーリングセラピー yoshika ★★	18:00~19:00 アンチエイジング yoshika ★★	18:00~19:00 ヴィンヤサフロー saya ★★★★	18:00~19:00 骨盤調整 rina ★★★	17:45~18:45 愛されクブレ ryoka ★★★★			18:00~19:00 ダイエット yoshika ★★★★★	18:00~19:00 リラックス saya ★	18:00~19:00 ゼロコリ aoi ★★★★	18:00~19:00 ボディリリース ryoka ★★	17:45~18:45 ベーシック yoshika ★★		
19:00																		
20:00					19:30~20:30 骨盤調整 rina ★★★	19:30~20:30 愛されクブレ saya ★★★★	19:30~20:30 腰痛改善 rina ★★	19:30~20:30 ビギナー ryoka ★				19:30~20:30 スッキリ美脚 mimi ★★	19:30~20:30 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★	19:30~20:30 ビギナー mimi ★	19:30~20:30 柔軟性UP rina ★★★			
21:00					21:10~22:10 フロー rina ★★★★	21:10~22:10 プレスフィーリング yoshika ★	21:10~22:10 美姿勢 rina ★★★★★	21:10~22:10 スッキリ美脚 rina ★★				21:10~22:10 ベーシック mimi ★★	21:10~22:10 背中美人 mimi ★★★	21:10~22:10 ヒーリングセラピー mimi ★★	21:10~22:10 パワー rina ★★★★★			

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
<b>Basic</b> ホットヨガの効果を実感するための基本プログラム						9:00~10:00 柔軟性UP rina ★★★	9:00~10:00 ヒーリングセラピー eri ★★
<b>Conditioning</b> 温浴効果で不調の解消を目指すプログラム		10:00~11:00 美尻メイク eri ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー rina ★★	10:00~11:00 背中美人 kasumi ★★★★	10:00~11:00 ボディリリース ryoka ★★	10:45~11:45 女性ホルモンUP rina ★★	10:45~11:45 ゼロコリ eri ★★★★
<b>Bodymake</b> 様々な体の悩みにアプローチし美しいボディラインを目指すプログラム		12:00~13:00 ボディリリース eri ★★	12:00~13:00 骨盤調整 rina ★★★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー aoi ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング ryoka ★★	12:30~13:30 ゼロコリ ryoka ★★★★	12:30~13:30 腰痛改善 saya ★★
<b>Aroma</b> アロマオイルを使用し心からのリラクセスを味わう癒しのプログラム		14:00~15:00 スツキリ腸整 saya ★★★★	14:00~15:00 美尻メイク yoshika ★★★★	14:00~15:00 スツキリ美脚 aoi ★★	14:00~15:00 リンパドックス aoi ★	14:15~15:15 ビギナー yumi ★	14:15~15:15 背中美人 ryoka ★★★
<b>Flow</b> 呼吸と共に流れるようにポーズを繰り返して心身を整えるプログラム						16:00~17:00 フロー ryoka ★★★★	16:00~17:00 パワー saya ★★★★★
<b>Beauty</b> いつまでも健康で、美しいココロとカラダを目指すプログラム		18:00~19:00 愛されクビレ yoshika ★★★★	18:00~19:00 ヒーリングセラピー saya ★★	18:00~19:00 スツキリ腸整 ryoka ★★★★	18:00~19:00 女性ホルモンUP aoi ★★	17:45~18:45 ベーシック yumi ★★	17:45~18:45 リラククス ryoka ★
★マークが多くなるほど運動量が高くなります		19:30~20:30 ベーシック mimi ★★	19:30~20:30 フロー yoshika ★★★★	19:30~20:30 コアビューティー rina ★★★★	19:30~20:30 プレスファイリング rina ★		
		21:10~22:10 女性ホルモンUP yoshika ★★	21:10~22:10 ダイエット saya ★★★★★	21:10~22:10 ボディリリース rina ★★	21:10~22:10 スツキリ腸整 rina ★★★★		

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
	9:00					9:00~10:00 ヒーリングセラピー kasumi ★★	9:00~10:00 スツキリ美脚 rina ★★
	10:00	10:00~11:00 骨盤調整 eri ★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング rina ★★	10:00~11:00 ビギナー ryoka ★	10:00~11:00 フルムーン saya ★★★★		
	11:00					10:45~11:45 ヴィンヤサフロー kasumi ★★★★	10:45~11:45 リンパドックス rina ★
	12:00	12:00~13:00 スツキリ美脚 kasumi ★★	12:00~13:00 太陽礼拝 rina ★★★★	12:00~13:00 スツキリ腸整 ryoka ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー saya ★★	12:30~13:30 ビギナー yumi ★	12:30~13:30 スツキリ腸整 sarina ★★★★
	13:00						
	14:00	14:00~15:00 パワー asuka ★★★★★	14:00~15:00 リラククス ryoka ★	14:00~15:00 骨盤調整 saya ★★★★	14:00~15:00 アンチエイジング ryoka ★★	14:15~15:15 フロー ryoka ★★★★	14:15~15:15 美姿勢 eri ★★★★★
	15:00						
	16:00					16:00~17:00 リラククス yumi ★	16:00~17:00 ベーシック yumi ★★
	17:00						
	18:00	18:00~19:00 ボディリリース asuka ★★	18:00~19:00 柔軟性UP saya ★★★★	18:00~19:00 プレスファイリング saya ★	18:00~19:00 フルムーン ryoka ★★★★	17:45~18:45 背中美人 ryoka ★★★★	17:45~18:45 女性ホルモンUP eri ★★
	19:00						
	20:00	19:30~20:30 スツキリ美脚 rina ★★	19:30~20:30 太陽礼拝 ryoka ★★★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP satomi ★★	19:30~20:30 ヒーリングセラピー rina ★★		
	21:00	21:10~22:10 ヴィンヤサフロー rina ★★★★	21:10~22:10 ベーシック saya ★★	21:10~22:10 背中美人 satomi ★★★★	21:10~22:10 フルムーン 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 1~14名は「◎」  
 ○=残りわずか 予約人数が 15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。