

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(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 美尻メイク yumi ★★★★	9:00~10:00 フロー ayaka ★★★★		9:00					9:00~10:00 女性ホルモンUP rina ★★	9:00~10:00 コアビューティー rina ★★★★		9:00						9:00~10:00 太陽礼拝 nozomi ★★★★	9:00~10:00 柔軟性UP narumi ★★★★
10:00	10:00~11:00 骨盤調整 miyuki ★★★				10:00	10:00~11:00 太陽礼拝 nozomi ★★★★	10:00~11:00 ベーシック narumi ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 yumi ★★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング marina ★				10:00	10:00~11:00 スッキリ美脚 nozomi ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	10:00~11:00 愛されクビレ aoi ★★★★			
11:00		11:00~12:00 スッキリ腸整 yumi ★★★★	11:00~12:00 美姿勢 yumi ★★★★★		11:00					11:00~12:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★★	11:00~12:00 腰痛改善 rina ★★		11:00						11:00~12:00 バレリーナストレッチ narumi ★★	11:00~12:00 ボディリリース yumi ★★
12:00	12:00~13:00 女性ホルモンUP miyuki ★★				12:00	12:00~13:00 ヒーリングセラピー nozomi ★★	12:00~13:00 柔軟性UP narumi ★★★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★	12:00~13:00 バレリーナストレッチ marina ★★				12:00	12:00~13:00 フロー nozomi ★★★★	12:00~13:00 リラックス ayaka ★	12:00~13:00 美姿勢 yumi ★★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP nozomi ★★			
13:00		13:00~14:00 FLOW SOUND eri ★★★★	13:00~14:00 ボディリリース yumi ★★		13:00					13:00~14:00 プレスフィーリング aoi ★	13:00~14:00 骨盤調整 misa ★★★★		13:00						13:00~14:00 リンパデトックス narumi ★	13:00~14:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★
14:00	14:00~15:00 ヒーリングセラピー ayaka ★★				14:00	14:00~15:00 骨盤調整 aoi ★★★★			14:00~15:00 ゼロコリ ayaka ★★★★				14:00	14:00~15:00 ボディリリース yumi ★★			14:00~15:00 スッキリ腸整 yumi ★★★★			
15:00		15:00~16:00 ダイエット eri ★★★★★	15:00~16:00 骨盤調整 misa ★★★★		15:00	定休日				15:00~16:00 背中美人 ayaka ★★★★	15:00~16:00 ボディリリース misa ★★		15:00	定休日				15:00~16:00 フロー ayaka ★★★★	15:00~16:00 スッキリ美脚 misa ★★	
16:00					16:00								16:00							
17:00		17:00~18:00 ベーシック narumi ★★	17:00~18:00 リラックス misa ★		17:00					17:00~18:00 ヨガピクス aoi ★★★★★	17:00~18:00 柔軟性UP yumi ★★★★		17:00					17:00~18:00 ヒーリングセラピー ayaka ★★	17:00~18:00 骨盤調整 misa ★★★★	
18:00					18:00	18:00~19:00 ダイエット miho ★★★★★		18:00~19:00 フロー eri ★★★★					18:00	18:00~19:00 パワー eri ★★★★★		18:00~19:00 ヒーリングセラピー ayaka ★★				
19:00	19:00~20:00 フロー ayaka ★★★★				19:00		19:00~20:00 美ボディフィットネス aoi ★★★★★		19:00~20:00 ヒーリングセラピー ayaka ★★				19:00		19:00~20:00 柔軟性UP miho ★★★★		19:00~20:00 ボディリリース yumi ★★			
20:00					20:00	19:30~20:30 腰痛改善 miho ★★		19:30~20:30 FLOW SOUND eri ★★★★					20:00	19:30~20:30 リラックス rina ★		19:30~20:30 ゼロコリ ayaka ★★★★				
21:00	21:00~22:00 ヒーリングセラピー mimi ★★				21:00	21:10~22:10 ビギナー ayaka ★	21:00~22:00 背中美人 mimi ★★★★	21:10~22:10 スッキリ美脚 mimi ★★	21:00~22:00 柔軟性UP narumi ★★★★				21:00	21:10~22:10 バレリーナストレッチ rina ★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP miho ★★	21:10~22:10 フロー mimi ★★★★	21:00~22:00 美尻メイク mimi ★★★★★			

Basic	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
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					9:00~10:00 ヒーリングセラピー nozomi ★★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロー rina ★★★★
Conditioning	10:00	10:00~11:00 女性ホルモンUP marina ★★	10:00~11:00 愛されクビレ rina ★★★★	10:00~11:00 フルムーン eri ★★★	10:00~11:00 腰痛改善 miyuki ★★		
温浴効果で不調の解消を目指すプログラム	11:00					11:00~12:00 ゼロコリ ayaka ★★★★	11:00~12:00 アンチエイジング rina ★★
Bodymake	12:00	12:00~13:00 プレスフォーリング marina ★	12:00~13:00 アンチエイジング rina ★★	12:00~13:00 ゼロコリ eri ★★★★	12:00~13:00 ダイエット miyuki ★★★★★		
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	13:00					13:00~14:00 フロー ayaka ★★★	13:00~14:00 リラククス misa ★
Aroma	14:00		14:00~15:00 フルムーン yumi ★★★		14:00~15:00 FLOW SOUND yumi ★★★		
アロマオイルを使用し心からのリラククスを味わう癒しのプログラム	15:00					15:00~16:00 ベーシック yumi ★★	15:00~16:00 骨盤調整 misa ★★★★
Flow	16:00						
呼吸と共に流れるようにポーズを繰り返し心身を整えるプログラム	17:00					17:00~18:00 美姿勢 yumi ★★★★★	17:00~18:00 愛されクビレ narumi ★★★★
Beauty	18:00	18:00~19:00 フルムーン rina ★★★		18:00~19:00 コアビューティー rina ★★★★			
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	19:00		19:00~20:00 リラククス ayaka ★	19:30~20:30 背中美人 mimi ★★★	19:00~20:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★		
Music	20:00	19:30~20:30 スツキリ美脚 ayaka ★★					
リズムに合わせて身体を動かし軸や安定感を養っていくプログラム	21:00	21:10~22:10 ゼロコリ ayaka ★★★★	21:00~22:00 フルムーン yumi ★★★	21:10~22:10 アンチエイジング rina ★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー mimi ★★		
★マークが多くなるほど運動量が高くなります							

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
9:00						9:00~10:00 フロー rina ★★★★	9:00~10:00 スツキリ美脚 nozomi ★★
10:00		10:00~11:00 パワー miyuki ★★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー eri ★★	10:00~11:00 骨盤調整 miyuki ★★★	10:00~11:00 アンチエイジング miyuki ★★		
11:00						11:00~12:00 女性ホルモンUP rina ★★	11:00~12:00 太陽礼拝 nozomi ★★★★
12:00		12:00~13:00 スツキリ美脚 ayaka ★★	12:00~13:00 イキイキフェイシャル eri ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー miyuki ★★★★	12:00~13:00 背中美人 miyuki ★★★		
13:00						13:00~14:00 愛されクビレ narumi ★★★★	13:00~14:00 ヒーリングセラピー ayaka ★★
14:00			14:00~15:00 ヨガピクス aoi ★★★★★		14:00~15:00 ボディリリース yumi ★★		
15:00						15:00~16:00 リンパデトックス narumi ★	15:00~16:00 FLOW SOUND yumi ★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 美尻メイク yumi ★★★★	17:00~18:00 背中美人 ayaka ★★★
18:00		18:00~19:00 愛されクビレ narumi ★★★★		18:00~19:00 バレーナストレッチ narumi ★★			
19:00			19:00~20:00 ヒーリングセラピー ayaka ★★	19:30~20:30 パワー rina ★★★★★	19:00~20:00 美尻メイク yumi ★★★★	19:00~20:00 スツキリ腸整 yumi ★★★	19:00~20:00 ボディリリース yumi ★★
20:00		19:30~20:30 柔軟性UP miho ★★★					
21:00		21:10~22:10 腰痛改善 miho ★★	21:00~22:00 フロー ayaka ★★★★	21:10~22:10 プレスフォーリング rina ★	21:00~22:00 女性ホルモンUP eri ★★		

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
9:00						9:00~10:00 フロー rina ★★★★	9:00~10:00 スツキリ美脚 nozomi ★★
10:00		10:00~11:00 パワー miyuki ★★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー eri ★★	10:00~11:00 骨盤調整 miyuki ★★★	10:00~11:00 アンチエイジング miyuki ★★		
11:00						11:00~12:00 女性ホルモンUP rina ★★	11:00~12:00 太陽礼拝 nozomi ★★★★
12:00		12:00~13:00 スツキリ美脚 ayaka ★★	12:00~13:00 イキイキフェイシャル eri ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー miyuki ★★★★	12:00~13:00 背中美人 miyuki ★★★		
13:00						13:00~14:00 愛されクビレ narumi ★★★★	13:00~14:00 ヒーリングセラピー ayaka ★★
14:00			14:00~15:00 ヨガピクス aoi ★★★★★		14:00~15:00 ボディリリース yumi ★★		
15:00						15:00~16:00 リンパデトックス narumi ★	15:00~16:00 FLOW SOUND yumi ★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 美尻メイク yumi ★★★★	17:00~18:00 背中美人 ayaka ★★★
18:00		18:00~19:00 愛されクビレ narumi ★★★★		18:00~19:00 バレーナストレッチ narumi ★★			
19:00			19:00~20:00 ヒーリングセラピー ayaka ★★	19:30~20:30 パワー rina ★★★★★	19:00~20:00 美尻メイク yumi ★★★★	19:00~20:00 スツキリ腸整 yumi ★★★	19:00~20:00 ボディリリース yumi ★★
20:00		19:30~20:30 柔軟性UP miho ★★★					
21:00		21:10~22:10 腰痛改善 miho ★★	21:00~22:00 フロー ayaka ★★★★	21:10~22:10 プレスフォーリング rina ★	21:00~22:00 女性ホルモンUP eri ★★		

【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 1~12名は「◎」
 - =残りわずか 予約人数が 13名~は「○」
 - △=キャンセル待ち可能
- TEL:052-501-0200 (平日9:30~22:30、土日祝8:30~18:30)

【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。