

2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 リンパデトックス rina ★	9:00~10:00 美尻メイク saya ★★★★★
10:00		10:00~11:00 ボディリリース saya ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 rina ★★★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー kasumi ★★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 ryoka ★★		
11:00						11:00~12:00 コアビューティー rina ★★★★★	11:00~12:00 ヒーリングセラピー saya ★★
12:00		12:00~13:00 骨盤調整 saya ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー rina ★★	12:00~13:00 柔軟性UP kasumi ★★★★	12:00~13:00 愛されクビレ ryoka ★★★★★		
13:00						13:00~14:00 美姿勢 saya ★★★★★	13:00~14:00 ビギナー shima ★
14:00		14:00~15:00 ダイエット saya ★★★★★		14:00~15:00 ベーシック yumi ★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 女性ホルモンUP ryoka ★★	15:00~16:00 柔軟性UP rina ★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 フロー ryoka ★★★	17:00~18:00 腰痛改善 rina ★★
18:00		18:00~19:00 スッキリ腸整 ryoka ★★★		18:00~19:00 パワー eri ★★★★★			
19:00			19:00~20:00 ビギナー yumi ★		19:00~20:00 プレスフィーリング rina ★		
20:00		19:30~20:30 ヴィンヤサフロー rina ★★★★		19:30~20:30 ボディリリース saya ★★			
21:00		21:10~22:10 女性ホルモンUP rina ★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー saya ★★	21:10~22:10 骨盤調整 eri ★★★★	21:00~22:00 美姿勢 rina ★★★★★		

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
9:00				9:00~10:00 フロー saya ★★★		9:00~10:00 アンチエイジング saya ★★	9:00~10:00 太陽礼拝 rina ★★★★
10:00		10:00~11:00 ヒーリングセラピー saya ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 rina ★★★★		10:00~11:00 リラックス yumi ★		
11:00				11:00~12:00 スッキリ美脚 kasumi ★★		11:00~12:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★★	11:00~12:00 柔軟性UP kasumi ★★★
12:00		12:00~13:00 パワー saya ★★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス rina ★		12:00~13:00 ベーシック yumi ★★		
13:00				13:00~14:00 リラックス yumi ★		13:00~14:00 プレスフィーリング saya ★	13:00~14:00 女性ホルモンUP saya ★★
14:00			14:00~15:00 ベーシック yumi ★★		14:00~15:00 ゼロコリ ryoka ★★★★		
15:00	定休日			15:00~16:00 ヴィンヤサフロー ryoka ★★★★		15:00~16:00 背中美人 ryoka ★★★	15:00~16:00 ヒーリングセラピー ryoka ★★
16:00							
17:00				17:00~18:00 ビギナー yumi ★		17:00~18:00 ボディリリース ryoka ★★	17:00~18:00 骨盤調整 saya ★★★★
18:00		18:00~19:00 ヒーリングセラピー ryoka ★★					
19:00			19:00~20:00 ゼロコリ aoi ★★★★		19:00~20:00 スッキリ腸整 ryoka ★★★★		
20:00		19:30~20:30 フロー rina ★★★					
21:00		21:10~22:10 美尻メイク rina ★★★★	21:00~22:00 ベーシック yumi ★★		21:00~22:00 アンチエイジング rina ★★		

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

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

Aroma

アロマオイルを使用し心からのリラックスを味わう癒しのプログラム

Flow

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

Beauty

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

★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 骨盤調整 mimi ★★★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロー eri ★★★★
10:00	10:00~11:00 アンチエイジング ryoka ★★	10:00~11:00 フロー saya ★★★★	10:00~11:00 美尻メイク eri ★★★★	10:00~11:00 ビギナー yumi ★			
11:00						11:00~12:00 太陽礼拝 rina ★★★★	11:00~12:00 リラックス yumi ★
12:00	12:00~13:00 骨盤調整 mimi ★★★★	12:00~13:00 ダイエット saya ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー eri ★★	12:00~13:00 背中美人 yumi ★★★★			
13:00						13:00~14:00 アンチエイジング rina ★★	13:00~14:00 背中美人 yumi ★★★★
14:00		14:00~15:00 腰痛改善 ryoka ★★			14:00~15:00 ゼロコリ ryoka ★★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 柔軟性UP saya ★★★★	15:00~16:00 ヒーリングセラピー saya ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 パワー saya ★★★★★	17:00~18:00 女性ホルモンUP ryoka ★★
18:00	18:00~19:00 背中美人 yumi ★★★★		18:00~19:00 ヒーリングセラピー ryoka ★★				
19:00		19:00~20:00 ベーシック yumi ★★		19:00~20:00 愛されクビレ ryoka ★★★★			
20:00	19:30~20:30 腰痛改善 rina ★★		19:30~20:30 フロー rina ★★★★				
21:00	21:10~22:10 ダイエット rina ★★★★★	21:00~22:00 スツキリ腸整 ryoka ★★★★	21:10~22:10 ボディリリース ryoka ★★	21:00~22:10 プレスフィーリング rina ★			

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00		9:00~10:00 柔軟性UP kasumi ★★★★				9:00~10:00 ヒーリングセラピー rina ★★	9:00~10:00 スツキリ腸整 nozomi ★★★★
10:00			10:00~11:00 スツキリ美脚 kasumi ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー eri ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP ryoka ★★		
11:00		11:00~12:00 アンチエイジング aoi ★★				11:00~12:00 フルムーン rina ★★★★	11:00~12:00 美尻メイク eri ★★★★
12:00			12:00~13:00 美姿勢 kasumi ★★★★★	12:00~13:00 ボディリリース eri ★★	12:00~13:00 スツキリ腸整 ryoka ★★★★		
13:00		13:00~14:00 愛されクビレ ryoka ★★★★				13:00~14:00 ベーシック shima ★★	13:00~14:00 ボディリリース ryoka ★★
14:00			14:00~15:00 フロー saya ★★★★		14:00~15:00 ヒーリングセラピー saya ★★		
15:00	定休日	15:00~16:00 ビギナー yumi ★				15:00~16:00 フルムーン ryoka ★★★★	15:00~16:00 腰痛改善 ryoka ★★
16:00							
17:00		17:00~18:00 腰痛改善 ryoka ★★				17:00~18:00 リラックス shima ★	17:00~18:00 背中美人 kasumi ★★★★
18:00				18:00~19:00 女性ホルモンUP ryoka ★★			
19:00			19:00~20:00 スツキリ美脚 mimi ★★		19:00~20:00 柔軟性UP saya ★★★★	19:00~20:00 フルムーン ryoka ★★★★	19:00~20:00 リンパデトックス kasumi ★
20:00				19:30~20:30 コアビューティー rina ★★★★★			
21:00			21:00~22:00 骨盤調整 mimi ★★★★	21:10~22:10 ベーシック ryoka ★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー mimi ★★		

【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ご利用致します。

【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。
- レッスンの途中退回は基本できません。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。