

# 4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(木)	2(金)	3(土)	4(日)
9:00			9:00~10:00 ヴィンヤサフロー misa ★★★★	9:00~10:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★
10:00	10:00~11:00 ベーシック yumi ★★	10:00~11:00 美BODYフィットネス saya ★★★★★		
11:00			11:00~12:00 リラックス misa ★	11:00~12:00 女性ホルモンUP nozomi ★★
12:00	12:00~13:00 ゼロコリ yumi ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー kasumi ★★		
13:00			13:00~14:00 骨盤調整 eri ★★★	13:00~14:00 愛されクビレ rina ★★★★
14:00		14:00~15:00 ボディリリース saya ★★		
15:00			15:00~16:00 ゼロコリ yumi ★★★★	15:00~16:00 ヒーリングセラピー saya ★★
16:00				
17:00			17:00~18:00 ベーシック yumi ★★	17:00~18:00 スッキリ腸整 saya ★★★
18:00	18:00~19:00 女性ホルモンUP saya ★★			
19:00		19:00~20:00 ヒーリングセラピー rina ★★		
20:00	19:30~20:30 パワー saya ★★★★★			
21:00	21:10~22:10 腰痛改善 motoko ★★	21:00~22:00 背中美人 mimi ★★★★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00						9:00~10:00 ヒーリングセラピー nozomi ★★	9:00~10:00 柔軟性UP saya ★★★
10:00		10:00~11:00 スッキリ美脚 saya ★★	10:00~11:00 美姿勢 rina ★★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー eri ★★	10:00~11:00 ベーシック yumi ★★		
11:00						11:00~12:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★★	11:00~12:00 ヨガピクス kasumi ★★★★★
12:00		12:00~13:00 ヨガピクス saya ★★★★★	12:00~13:00 柔軟性UP rina ★★★	12:00~13:00 美尻メイク eri ★★★★	12:00~13:00 フロー yumi ★★★		
13:00						13:00~14:00 女性ホルモンUP shima ★★	13:00~14:00 腰痛改善 saya ★★
14:00			14:00~15:00 腰痛改善 kasumi ★★		14:00~15:00 プレスフィーリング saya ★		
15:00	定休日					15:00~16:00 愛されクビレ saya ★★★★	15:00~16:00 背中美人 eri ★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 フロー shima ★★★	17:00~18:00 アンチエイジング eri ★★
18:00		18:00~19:00 アンチエイジング rina ★★		18:00~19:00 コアビューティー rina ★★★★			
19:00			19:00~20:00 美姿勢 saya ★★★★★		19:00~20:00 スッキリ美脚 saya ★★		
20:00		19:30~20:30 骨盤調整 mimi ★★★★		19:30~20:30 ヒーリングセラピー yumi ★★			
21:00		21:10~22:10 ヴィンヤサフロー rina ★★★★	21:00~22:00 ボディリリース saya ★★	21:10~22:10 スッキリ腸整 rina ★★★	21:00~22:00 ベーシック mimi ★★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00						9:00~10:00 ボディリリース saya ★★	9:00~10:00 コアビューティー rina ★★★★
10:00		10:00~11:00 ビギナー kasumi ★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー rina ★★	10:00~11:00 フロー yumi ★★★★	10:00~11:00 パワー eri ★★★★★		
11:00						11:00~12:00 ダイエット saya ★★★★★	11:00~12:00 スッキリ美脚 rina ★★
12:00		12:00~13:00 腰痛改善 kasumi ★★	12:00~13:00 背中美人 rina ★★★★	12:00~13:00 ゼロコリ yumi ★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP kasumi ★★		
13:00						13:00~14:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	13:00~14:00 柔軟性UP saya ★★★
14:00			14:00~15:00 美BODYフィットネス saya ★★★★★		14:00~15:00 背中美人 eri ★★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 ヴィンヤサフロー misa ★★★★	15:00~16:00 リラックス misa ★
16:00							
17:00						17:00~18:00 リラックス misa ★	17:00~18:00 美姿勢 misa ★★★★★
18:00		18:00~19:00 美尻メイク eri ★★★★		18:00~19:00 女性ホルモンUP eri ★★			
19:00			19:00~20:00 柔軟性UP saya ★★★★		19:00~20:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★		
20:00		19:30~20:30 アンチエイジング rina ★★		19:30~20:30 ヨガピクス saya ★★★★★			
21:00		21:10~22:10 骨盤調整 rina ★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー mimi ★★	21:10~22:10 フロー saya ★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 mimi ★★		

**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

**Music**

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

★マークが多くなるほど運動量が高くなります

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
9:00						9:00~10:00 フロー shima ★★★	9:00~10:00 美尻メイク eri ★★★★
10:00		10:00~11:00 ダイエット eri ★★★★★	10:00~11:00 柔軟性UP rina ★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー aoi ★★	10:00~11:00 骨盤調整 eri ★★★		
11:00						11:00~12:00 アンチエイジング kasumi ★★	11:00~12:00 ヒーリングセラピー eri ★★
12:00		12:00~13:00 アンチエイジング eri ★★	12:00~13:00 ボディリリース rina ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー aoi ★★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス kasumi ★		
13:00						13:00~14:00 背中美人 shima ★★★	13:00~14:00 フロー saya ★★★
14:00			14:00~15:00 ヨガピクス saya ★★★★★		14:00~15:00 女性ホルモンUP eri ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 ゼロコリ yumi ★★★★★	15:00~16:00 リラククス misa ★
16:00							
17:00						17:00~18:00 スッキリ腸整 yumi ★★★	17:00~18:00 ヴィンヤサフロー misa ★★★★★
18:00		18:00~19:00 柔軟性UP rina ★★★		18:00~19:00 美BODYフィットネス saya ★★★★★			
19:00			19:00~20:00 フロー saya ★★★		19:00~20:00 プレスフィーリング rina ★		
		19:30~20:30 美尻メイク mimi ★★★★★		19:30~20:30 ヒーリングセラピー rina ★★			
20:00							
21:00		21:10~22:10 プレスフィーリング rina ★	21:00~22:00 スッキリ美脚 mimi ★★	21:10~22:10 愛されクビレ rina ★★★★★	21:00~22:00 骨盤調整 mimi ★★★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
9:00				9:00~10:00 ベーシック yumi ★★	
10:00		10:00~11:00 リンパデトックス kasumi ★	10:00~11:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★		10:00~11:00 女性ホルモンUP kasumi ★★
11:00				11:00~12:00 美BODYフィットネス saya ★★★★★	
12:00		12:00~13:00 腰痛改善 kasumi ★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP nozomi ★★		12:00~13:00 ベーシック kasumi ★★
13:00				13:00~14:00 柔軟性UP aoi ★★★	
14:00			14:00~15:00 フルムーン saya ★★★★★		14:00~15:00 ヨガピクス saya ★★★★★
15:00	定休日			15:00~16:00 ヒーリングセラピー saya ★★	
16:00					
17:00				17:00~18:00 背中美人 aoi ★★★	
18:00		18:00~19:00 スッキリ腸整 yumi ★★★			
19:00			19:00~20:00 ベーシック yumi ★★		19:00~20:00 フロー rina ★★★
		19:30~20:30 ヒーリングセラピー yumi ★★			
20:00					
21:00		21:10~22:10 美尻メイク mimi ★★★★★	21:00~22:00 フルムーン saya ★★★		21:00~22:00 ボディリリース 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 1~12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時間前を過ぎたご連絡は「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。