

5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(土)	2(日)		3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)		10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)	
9:00	9:00~10:00 太陽礼拝 nozomi ★★★★	9:00~10:00 背中美人 yumi ★★★★	9:00		9:00~10:00 ヨガビクス saya ★★★★★	9:00~10:00 スッキリ美脚 rina ★★			9:00~10:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★★	9:00~10:00 女性ホルモンUP kasumi ★★	9:00						9:00~10:00 コアコンピューター rina ★★★★★	9:00~10:00 ベーシック yumi ★★	
10:00			10:00				10:00~11:00 フロー miyuki ★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 kasumi ★★			10:00	10:00~11:00 ボディリリース miyuki ★★	10:00~11:00 美姿勢 rina ★★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス kasumi ★	10:00~11:00 女性ホルモンUP nozomi ★★				
11:00	11:00~12:00 ヒーリングセラピー nozomi ★★	11:00~12:00 ベーシック yumi ★★	11:00		11:00~12:00 女性ホルモンUP shima ★★	11:00~12:00 愛されクビレ rina ★★★★★			11:00~12:00 ゼロコリ yumi ★★★★★	11:00~12:00 リラックス misa ★	11:00						11:00~12:00 腰痛改善 motoko ★★	11:00~12:00 愛されクビレ saya ★★★★★	
12:00			12:00				12:00~13:00 ボディリリース miyuki ★★	12:00~13:00 美ボディフィットネス saya ★★★★★			12:00	12:00~13:00 太陽礼拝 saya ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー rina ★★	12:00~13:00 骨盤調整 saya ★★★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★★				
13:00	13:00~14:00 背中美人 eri ★★★★	13:00~14:00 美ボディフィットネス saya ★★★★★	13:00		13:00~14:00 ビギナー kasumi ★	13:00~14:00 アンチエイジング kasumi ★★			13:00~14:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	13:00~14:00 ヴィンヤサフロー misa ★★★★★	13:00						13:00~14:00 ダイエット motoko ★★★★★	13:00~14:00 プレスフィーリング saya ★	
14:00			14:00					14:00~15:00 骨盤調整 saya ★★★★			14:00		14:00~15:00 フロー yumi ★★★★		14:00~15:00 美尻メイク yumi ★★★★★				
15:00	15:00~16:00 リラックス misa ★	15:00~16:00 腰痛改善 T.yuka ★★	15:00	定休日	15:00~16:00 ヒーリングセラピー saya ★★	15:00~16:00 柔軟性UP saya ★★★★			15:00~16:00 美姿勢 misa ★★★★★	15:00~16:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★★	15:00	定休日					15:00~16:00 フロー yumi ★★★★	15:00~16:00 腰痛改善 T.yuka ★★	
16:00			16:00								16:00								
17:00	17:00~18:00 ヴィンヤサフロー misa ★★★★	17:00~18:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★	17:00		17:00~18:00 骨盤調整 shima ★★★★	17:00~18:00 プレスフィーリング saya ★			17:00~18:00 リラックス misa ★	17:00~18:00 腰痛改善 T.yuka ★★	17:00						17:00~18:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	17:00~18:00 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★	
18:00			18:00			18:00~19:00 柔軟性UP rina ★★★★					18:00	18:00~19:00 愛されクビレ saya ★★★★★		18:00~19:00 ベーシック saya ★★					
19:00			19:00					19:00~20:00 パワー rina ★★★★★			19:00		19:00~20:00 ヨガビクス saya ★★★★★		19:00~20:00 フロー yumi ★★★★				
20:00			20:00			19:30~20:30 ベーシック mimi ★★					20:00	19:30~20:30 女性ホルモンUP rina ★★		19:30~20:30 柔軟性UP rina ★★★					
21:00			21:00				21:10~22:10 ゼロコリ rina ★★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング rina ★★			21:00	21:10~22:10 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	21:10~22:10 背中美人 mimi ★★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 mimi ★★				

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)	31(月)
Basic 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 女性ホルモンUP nozomi ★★	9:00~10:00 柔軟性UP rina ★★★	9:00					9:00~10:00 腰痛改善 motoko ★★	9:00~10:00 リンパデトックス kasumi ★	
Conditioning 温浴効果で不調の解消を目指すプログラム	10:00	10:00~11:00 女性ホルモンUP nozomi ★★	10:00~11:00 美尻メイク rina ★★★★	10:00~11:00 柔軟性UP marina ★★★	10:00~11:00 ボディリリース miyuki ★★			10:00	10:00~11:00 リンパデトックス marina ★	10:00~11:00 フルムーン rina ★★★	10:00~11:00 背中美人 miyuki ★★★★	10:00~11:00 ヴァンヤサフロ eri ★★★★			
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	11:00					11:00~12:00 太陽礼拝 nozomi ★★★★	11:00~12:00 アンチエイジング rina ★★	11:00					11:00~12:00 ダイエット motoko ★★★★★	11:00~12:00 女性ホルモンUP kasumi ★★	
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	12:00	12:00~13:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー rina ★★	12:00~13:00 リンパデトックス marina ★	12:00~13:00 ダイエット miyuki ★★★★★			12:00	12:00~13:00 美尻メイク marina ★★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング rina ★	12:00~13:00 柔軟性UP saya ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー yumi ★★			
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	13:00					13:00~14:00 スッキリ美脚 yuna ★★	13:00~14:00 フロー shima ★★★★	13:00					13:00~14:00 スッキリ美脚 saya ★★	13:00~14:00 ヨガピクス saya ★★★★★	
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	14:00		14:00~15:00 骨盤調整 saya ★★★		14:00~15:00 プレスフィーリング saya ★			14:00		14:00~15:00 フルムーン eri ★★★		14:00~15:00 イキイキフェイシャル eri ★			
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	15:00	定休日				15:00~16:00 ヒーリングセラピー saya ★★	15:00~16:00 パワー saya ★★★★★	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 ★★	
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	16:00							16:00							
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	17:00					17:00~18:00 スッキリ腸整 yuna ★★★	17:00~18:00 女性ホルモンUP shima ★★	17:00					17:00~18:00 ヴァンヤサフロ misa ★★★★	17:00~18:00 背中美人 miyuki ★★★	
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	18:00	18:00~19:00 ボディリリース rina ★★		18:00~19:00 背中美人 yumi ★★★				18:00	18:00~19:00 スッキリ美脚 saya ★★		18:00~19:00 フルムーン saya ★★★				
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	19:00		19:00~20:00 フロー saya ★★★★		19:00~20:00 コアビューティー rina ★★★★★			19:00		19:00~20:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★		19:00~20:00 ヒーリングセラピー rina ★★	19:00~20:00 リラククス misa ★	19:00~20:00 ボディリリース miyuki ★★	
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	20:00	19:30~20:30 美姿勢 saya ★★★★★		19:30~20:30 リラククス yumi ★				20:00	19:30~20:30 美ボディフィットネス saya ★★★★★		19:30~20:30 アンチエイジング rina ★★				
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	21:00	21:10~22:10 骨盤調整 saya ★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー mimi ★★	21:10~22:10 ヴァンヤサフロ mimi ★★★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 rina ★★			21:00	21:10~22:10 背中美人 mimi ★★★	21:00~22:00 腰痛改善 T.yuka ★★	21:10~22:10 フルムーン rina ★★★★	21:00~22:00 美尻メイク 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。
- レッスンの途中退中は基本できません。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。