

# 12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 ダイエット miho ★★★★★	9:00~10:00 プレスフィーリング T.yuka ★
10:00	10:00~11:00 ゼロコリ akari ★★★★★	10:00~11:00 フロー mimi ★★★★		
11:00			11:00~12:00 柔軟性UP miho ★★★★	11:00~12:00 腰痛改善 T.yuka ★★
12:00	12:00~13:00 ベーシック akari ★★	12:00~13:00 背中美人 mimi ★★★★		
13:00			13:00~14:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	13:00~14:00 美尻メイク moe ★★★★★
14:00		14:00~15:00 スッキリ美脚 yumi ★★		
15:00			15:00~16:00 アンチエイジング moe ★★	15:00~16:00 リラックス chica ★
16:00				
17:00			17:00~18:00 美BODYフィットネス yumi ★★★★★	17:00~18:00 フロー chica ★★★★
18:00	18:00~19:00 女性ホルモンUP yumi ★★			
19:00		19:00~20:00 パワー rina ★★★★★		
20:00	19:30~20:30 リンパデトックス makiko ★			
21:00	21:10~22:10 骨盤調整 makiko ★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー rina ★★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00						9:00~10:00 女性ホルモンUP nozomi ★★	9:00~10:00 コアビューティー rina ★★★★
10:00		10:00~11:00 ヴィンヤサフロー rika ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング chica ★★	10:00~11:00 フルムーン rika ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー rika ★★		
11:00						11:00~12:00 スッキリ美脚 rina ★★	11:00~12:00 イキイキフェイシャル yumi ★
12:00		12:00~13:00 女性ホルモンUP rika ★★	12:00~13:00 愛されクビレ chica ★★★★★	12:00~13:00 ボディリリース chica ★★	12:00~13:00 骨盤調整 rika ★★★★		
13:00						13:00~14:00 愛されクビレ rina ★★★★★	13:00~14:00 バレリーナストレッチ chica ★★
14:00			14:00~15:00 リラックス yumi ★			14:00~15:00 美尻メイク akari ★★★★★	
15:00	定休日					15:00~16:00 フルムーン yumi ★★★★	15:00~16:00 美姿勢 yumi ★★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	17:00~18:00 スッキリ腸整 chica ★★★★
18:00		18:00~19:00 ボディリリース chica ★★		18:00~19:00 フルムーン chica ★★★★			
makiko			19:00~20:00 ヒーリングセラピー yumi ★★		19:00~20:00 バレリーナストレッチ akari ★★		
20:00		19:30~20:30 柔軟性UP chica ★★★★		19:30~20:30 美尻メイク rina ★★★★★			
21:00		21:10~22:10 スッキリ美脚 narumi ★★	21:00~22:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	21:10~22:10 プレスフィーリング rina ★	21:00~22:00 フロー rina ★★★★		

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

**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 FLOW SOUND yumi ★★★	9:00~10:00 LET's クリスマス ♪♪♪
10:00		10:00~11:00 腰痛改善 yumi ★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 mimi ★★	10:00~11:00 ゼロコリ makiko ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー rika ★★		
11:00						11:00~12:00 女性ホルモンUP nozomi ★★	11:00~12:00 LET's クリスマス ♪♪♪
12:00		12:00~13:00 美尻メイク chica ★★★★	12:00~13:00 フロー mimi ★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング makiko ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー rika ★★★★		
13:00						13:00~14:00 ゼロコリ mimi ★★★★	
14:00		14:00~15:00 スッキリ腸整 chica ★★★★			14:00~15:00 イキイキフェイシャル yumi ★		14:00~15:00 LET's クリスマス ♪♪♪
15:00	定休日					15:00~16:00 背中美人 mimi ★★★★	
16:00							16:00~17:00 LET's クリスマス ♪♪♪
17:00						17:00~18:00 ヴィンヤサフロー rina ★★★★	
18:00		18:00~19:00 フロー chica ★★★★		18:00~19:00 柔軟性UP yumi ★★★★			
19:00		19:00~20:00 愛されクビレ akari ★★★★		19:30~20:30 ポディリリース yumi ★★	19:00~20:00 リラックス yumi ★	19:00~20:00 腰痛改善 rina ★★	
20:00		19:30~20:30 骨盤調整 rina ★★★★					
21:00		21:10~22:10 ヒーリングセラピー rina ★★	21:00~22:00 ピギナー akari ★	21:10~22:10 コアビューティー rina ★★★★	21:00~22:00 背中美人 rina ★★★★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00						
10:00		10:00~11:00 骨盤調整 rika ★★★★				
11:00			11:00~12:00 LET's太陽礼拝 yumi *-*-*			
12:00		12:00~13:00 リラックス rika ★				
13:00			13:00~14:00 LET's太陽礼拝 chica *-*			
14:00						
15:00	定休日		15:00~16:00 LET's太陽礼拝 chica *-*-*	年末年始休み	年末年始休み	年末年始休み
16:00						
17:00						
18:00		18:00~19:00 ポディリリース chica ★★				
19:00						
20:00		19:30~20:30 美姿勢 yumi ★★★★				
21:00		21:10~22:10 アンチエイジング chica ★★				

**【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8:30~18:30)

**【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お願い致します。

**【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。
  - 病氣や交通事情、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。