

8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)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
9:00						9:00~10:00 プレスフーリング T.yuka ★	9:00~10:00 コアビューティー rina ★★★★	9:00			9:00~10:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★			
10:00		10:00~11:00 女性ホルモンUP chica ★★	10:00~11:00 背中美人 ami ★★★	10:00~11:00 美尻メイク narumi ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング mimi ★★			10:00	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★★	10:00~11:00 イキキフェイシャル eri ★		10:00~11:00 フルムーン ami ★★★		
11:00						11:00~12:00 太陽礼拝 nozomi ★★★★★	11:00~12:00 リンパデトックス rina ★	11:00			11:00~12:00 女性ホルモンUP nozomi ★★			
12:00		12:00~13:00 柔軟性UP chica ★★★	12:00~13:00 パワー yumi ★★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス narumi ★	12:00~13:00 フロー mimi ★★★			12:00	12:00~13:00 ヒーリングセラピー mimi ★★	12:00~13:00 美尻メイク eri ★★★★★		12:00~13:00 腰痛改善 ami ★★		
13:00						13:00~14:00 スッキリ美脚 nozomi ★★	13:00~14:00 ボディリリース yumi ★★	13:00			13:00~14:00 美BODYフィットネス yumi ★★★★★			
14:00			14:00~15:00 ヒーリングセラピー yumi ★★		14:00~15:00 ベーシック makiko ★★			14:00		14:00~15:00 骨盤調整 makiko ★★★★		14:00~15:00 愛されクビレ narumi ★★★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 女性ホルモンUP chica ★★	15:00~16:00 背中美人 ami ★★★★	15:00	定休日		15:00~16:00 ベーシック chica ★★			お盆休み
16:00								16:00						お盆休み
17:00						17:00~18:00 愛されクビレ chica ★★★★★	17:00~18:00 ヒーリングセラピー ami ★★	17:00			17:00~18:00 フルムーン yumi ★★★			
18:00		18:00~19:00 スッキリ美脚 eri ★★		18:00~19:00 フロー chica ★★★				18:00	18:00~19:00 太陽礼拝 yumi ★★★★★					
19:00			19:00~20:00 ダイエット miho ★★★★★		19:00~20:00 ヒーリングセラピー rina ★★			19:00		19:00~20:00 プレスフーリング makiko ★		19:00~20:00 アンチエイジング yumi ★★		
20:00		19:30~20:30 リラククス yumi ★		19:30~20:30 バレリーナストレッチ chica ★★				20:00	19:30~20:30 ボディリリース yumi ★★					
21:00		21:10~22:10 スッキリ腸整 yumi ★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP miho ★★	21:10~22:10 骨盤調整 moe ★★★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー rina ★★★★★			21:00	21:10~22:10 骨盤調整 moe ★★★★	21:00~22:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★		21:00~22:00 フルムーン 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ク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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
9:00						9:00~10:00 腰痛改善 miho ★★	9:00~10:00 太陽礼拝 nozomi ★★★★★
10:00	10:00~11:00 バレリーナストレッチ chica ★★	10:00~11:00 ゼロコリ mimi ★★★★★	10:00~11:00 ビギナー akari ★		10:00~11:00 骨盤調整 mimi ★★★★		
11:00						11:00~12:00 ダイエット miho ★★★★★	11:00~12:00 ヒーリングセラピー ami ★★
12:00	12:00~13:00 背中美人 chica ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー narumi ★★	12:00~13:00 美尻メイク ami ★★★★★		12:00~13:00 FLOW SOUND eri ★★★★		
13:00						13:00~14:00 ビギナー akari ★	13:00~14:00 フロー chica ★★★★
14:00		14:00~15:00 ビギナー akari ★			14:00~15:00 女性ホルモンUP chica ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 FLOW SOUND yumi ★★★★	15:00~16:00 ボディリリース misa ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 リラックス yumi ★	17:00~18:00 美尻メイク misa ★★★★★
18:00	18:00~19:00 ヒーリングセラピー rina ★★		18:00~19:00 パワー ami ★★★★★				
19:00		19:00~20:00 リンパデトックス makiko ★		19:00~20:00 ベーシック chica ★★	19:00~20:00 ペーシック chica ★★		
20:00	19:30~20:30 コアビューティー rina ★★★★★		19:30~20:30 スッキリ腸整 rina ★★★★				
21:00	21:10~22:10 骨盤調整 moe ★★★★	21:00~22:00 ゼロコリ makiko ★★★★★	21:10~22:10 プレスフィーリング rina ★	21:00~22:00 フロー yumi ★★★★			

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00						9:00~10:00 ゼロコリ mimi ★★★★★	9:00~10:00 背中美人 T.yuka ★★★★
10:00		10:00~11:00 美尻メイク ami ★★★★★	10:00~11:00 ボディリリース yumi ★★	10:00~11:00 背中美人 chica ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー makiko ★★		
11:00						11:00~12:00 アンチエイジング mimi ★★	11:00~12:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★
12:00		12:00~13:00 腰痛改善 ami ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★★	12:00~13:00 リラックス chica ★	12:00~13:00 ゼロコリ makiko ★★★★★		
13:00						13:00~14:00 ヒーリングセラピー nozomi ★★	13:00~14:00 スッキリ美脚 yumi ★★
14:00			14:00~15:00 柔軟性UP narumi ★★★★			14:00~15:00 ビギナー akari ★	
15:00	定休日					15:00~16:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★★	15:00~16:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 女性ホルモンUP chica ★★	17:00~18:00 柔軟性UP chica ★★★★
18:00		18:00~19:00 ボディリリース rina ★★		18:00~19:00 FLOW SOUND yumi ★★★★			
19:00			19:00~20:00 柔軟性UP miho ★★★★		19:00~20:00 ヴィンヤサフロー rina ★★★★★	19:00~20:00 愛されクビレ chica ★★★★★	19:00~20:00 リラックス chica ★
20:00		19:30~20:30 プレスフィーリング rina ★		19:30~20:30 アンチエイジング yumi ★★			
21:00		21:10~22:10 美姿勢 moe ★★★★★	21:00~22:00 腰痛改善 miho ★★	21:10~22:10 骨盤調整 moe ★★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 rina ★★		

	29(月)	30(火)	31(水)
9:00			
10:00		10:00~11:00 フロー mimi ★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 rina ★★
11:00			
12:00		12:00~13:00 アンチエイジング mimi ★★	12:00~13:00 愛されクビレ rina ★★★★★
13:00			
14:00			14:00~15:00 ビギナー akari ★
15:00	定休日		
16:00			
17:00			
18:00		18:00~19:00 スッキリ腸整 rina ★★★★	
19:00			19:00~20:00 美BODYフィットネス yumi ★★★★★
20:00		19:30~20:30 ヒーリングセラピー rina ★★	
21:00		21:10~22:10 美姿勢 moe ★★★★★	21:00~22:00 リラックス yumi ★

【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「◎」
 - =残りわずか 予約人数が 15名~「○」
 - △=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をお願い致します。

【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。