

10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(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)
9:00	9:00～10:00 ゼロコリ yumi ★★★	定休日					9:00～10:00 ヒーリングセラピー saya ★★	9:00～10:00 ヴィンヤサフロー saya ★★★★
10:00			10:00～11:00 腰痛改善 haru ★★	10:00～11:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	10:00～11:00 背中美人 saya ★★★	10:00～11:00 ヒーリングセラピー mimi ★★		
11:00	11:00～12:00 ボディリリース saya ★★						11:00～12:00 フロー nozomi ★★★	11:00～12:00 プレスフィーリング rina ★
12:00			12:00～13:00 フロー mimi ★★★★	12:00～13:00 スツキリ美脚 arisa ★★	12:00～13:00 プレスフィーリング saya ★	12:00～13:00 骨盤調整 mimi ★★★★		
13:00	13:00～14:00 愛されクビレ saya ★★★★						13:00～14:00 太陽礼拝 nozomi ★★★★	13:00～14:00 スツキリ美脚 nako ★★
14:00				14:00～15:00 イキイキフェイシャル yumi ★		14:00～15:00 美尻メイク yumi ★★★★		
15:00	15:00～16:00 ヒーリングセラピー yumi ★★						15:00～16:00 アンチエイジング mika ★★	15:00～16:00 ダイエット miho ★★★★★
16:00								
17:00	17:00～18:00 柔軟性UP miho ★★★						17:00～18:00 スツキリ腸整 mika ★★★	17:00～18:00 腰痛改善 miho ★★
18:00			18:00～19:00 スツキリ腸整 mika ★★★★		18:00～19:00 スツキリ美脚 nako ★★			
19:00				19:00～20:00 FLOW SOUND yumi ★★★		19:00～20:00 アンチエイジング mika ★★		
20:00			19:30～20:30 リラククス mika ★		19:30～20:30 愛されクビレ rina ★★★★			
21:00								
			21:10～22:10 美姿勢 yumi ★★★★★	21:00～22:00 ボディリリース saya ★★	21:10～22:10 プレスフィーリング rina ★	21:00～22:00 ゼロコリ yumi ★★★★		

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
9:00	定休日					9:00～10:00 骨盤調整 rika ★★★	9:00～10:00 女性ホルモンUP yumi ★★
10:00		10:00～11:00 女性ホルモンUP saya ★★	10:00～11:00 コアビューティー rina ★★★★	10:00～11:00 ボディリリース saya ★★	10:00～11:00 ゼロコリ arisa ★★★★		
11:00						11:00～12:00 リンパデトックス rika ★	11:00～12:00 パワー yumi ★★★★★
12:00		12:00～13:00 ヴィンヤサフロー saya ★★★★	12:00～13:00 リンパデトックス rina ★	12:00～13:00 柔軟性UP saya ★★★	12:00～13:00 ヒーリングセラピー arisa ★★		
13:00						13:00～14:00 ベーシック aica ★★	13:00～14:00 ゼロコリ haru ★★★
14:00			14:00～15:00 背中美人 nako ★★★★		14:00～15:00 ボディリリース yumi ★★		
15:00						15:00～16:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★	15:00～16:00 腰痛改善 haru ★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	17:00～18:00 背中美人 nako ★★★★
18:00		18:00～19:00 アンチエイジング mika ★★		18:00～19:00 美尻メイク yumi ★★★★			
19:00			19:00～20:00 ヒーリングセラピー saya ★★		19:00～20:00 腰痛改善 T.yuka ★★		
20:00		19:30～20:30 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★		19:30～20:30 ビギナー runa ★			
21:00		21:10～22:10 スツキリ美脚 nako ★★	21:00～22:00 柔軟性UP saya ★★★★	21:10～22:10 ヒーリングセラピー yumi ★★	21:00～22:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★		

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

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
9:00						9:00～10:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	9:00～10:00 腰痛改善 T.yuka ★★
10:00		10:00～11:00 柔軟性UP yumi ★★★	10:00～11:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★★	10:00～11:00 リンパデトックス rika ★	10:00～11:00 ダイエット saya ★★★★★		
11:00						11:00～12:00 プレスフィーリング T.yuka ★	11:00～12:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★
12:00		12:00～13:00 ヒーリングセラピー saya ★★	12:00～13:00 骨盤調整 mimi ★★★★	12:00～13:00 フロー rika ★★★★	12:00～13:00 女性ホルモンUP saya ★★		
13:00						13:00～14:00 フロー nozomi ★★★★	13:00～14:00 バレリーナストレッチ akari ★★
14:00			14:00～15:00 ベーシック runa ★★		14:00～15:00 リラックス runa ★		
15:00	定休日					15:00～16:00 女性ホルモンUP nozomi ★★	15:00～16:00 愛されクビレ akari ★★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 ゼロコリ yumi ★★★★	17:00～18:00 リラックス runa ★
18:00		18:00～19:00 スッキリ腸整 mika ★★★★	18:00～19:00 リラックス runa ★	18:00～19:00 美BODYフィットネス yumi ★★★★★	18:00～19:00 ベーシック runa ★★		
19:00						19:00～20:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★★	19:00～20:00 ベーシック runa ★★
20:00		19:30～20:30 ヴィンヤサフロー rina ★★★★★	19:30～20:30 背中美人 T.yuka ★★★★	19:30～20:30 スッキリ美脚 nako ★★	19:30～20:30 柔軟性UP akari ★★★★		
21:00		21:10～22:10 女性ホルモンUP rina ★★	21:10～22:10 パワー T.yuka ★★★★★	21:10～22:10 ビギナー runa ★	21:10～22:10 ヒーリングセラピー akari ★★		

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
9:00						9:00～10:00 背中美人 nako ★★★★	9:00～10:00 ヒーリングセラピー nozomi ★★
10:00		10:00～11:00 プレスフィーリング rika ★	10:00～11:00 愛されクビレ saya ★★★★	10:00～11:00 フロー yumi ★★★★	10:00～11:00 フルムーン mimi ★★★★		
11:00						11:00～12:00 スッキリ美脚 nako ★★	11:00～12:00 太陽礼拝 nozomi ★★★★
12:00		12:00～13:00 ゼロコリ rika ★★★★	12:00～13:00 ボディリリース saya ★★	12:00～13:00 アンチエイジング mimi ★★	12:00～13:00 美尻メイク mimi ★★★★★		
13:00						13:00～14:00 美姿勢 yumi ★★★★★	13:00～14:00 アンチエイジング moe ★★
14:00			14:00～15:00 背中美人 nako ★★★★		14:00～15:00 ビギナー runa ★		
15:00	定休日					15:00～16:00 FLOW SOUND yumi ★★★★	15:00～16:00 美尻メイク moe ★★★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 ベーシック runa ★★	17:00～18:00 フルムーン yumi ★★★★
18:00		18:00～19:00 コアビューティー rina ★★★★★	18:00～19:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	18:00～19:00 柔軟性UP chica ★★★★	18:00～19:00 アンチエイジング mika ★★		
19:00						19:00～20:00 リラックス runa ★	19:00～20:00 スッキリ美脚 nako ★★
20:00		19:30～20:30 リンパデトックス rina ★	19:30～20:30 愛されクビレ saya ★★★★	19:30～20:30 女性ホルモンUP saya ★★	19:30～20:30 スッキリ腸整 mika ★★★★		
21:00		21:10～22:10 フロー yumi ★★★★	21:10～22:10 骨盤調整 saya ★★★★	21:10～22:10 美尻メイク saya ★★★★★	21:10～22:10 リラックス runa ★		

	30(月)	31(火)
9:00		
10:00		10:00～11:00 骨盤調整 arisa ★★★★
11:00		
12:00		12:00～13:00 スッキリ美脚 nako ★★
13:00		
14:00		
15:00	定休日	
16:00		
17:00		
18:00		18:00～19:00 リラックス mika ★
19:00		
20:00		19:30～20:30 ベーシック mimi ★★
21:00		21:10～22:10 フルムーン 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
- *レッスンは3件まで可能です。
- *レッスンは満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。
- レッスンに空きが出た場合、キャンセル待ち登録をした方へお知らせメールが届きますので、改めて、本予約をお願いします。
- *所属店舗以外のレッスン予約も可能です。
- (男性の方は新瑞橋店のみのご利用に限ります。)

●TEL: 052-501-0200 (平日9:30～22:30、土日祝8:30～20:30)

【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。
- 無断キャンセルされた場合、1回分の消化となりますのでご了承ください。
- *特にマンスリー4会員の方は1回分が自動的に消化されてしまいますので、ご注意ください。
- 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。
- レッスンの途中退会は基本できません。
- 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。