

9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(金)	2(土)	3(日)		4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)		11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
9:00		9:00～10:00 バレリーナストレッチ rina ★★	9:00～10:00 6th Anniversary		9:00					9:00～10:00 腰痛改善 miho ★★	9:00～10:00 背中美人 T.yuka ★★★★		9:00					9:00～10:00 リンパデトックス rina ★	9:00～10:00 美尻メイク rina ★★★★
10:00	10:00～11:00 イキイキフェイシャル arisa ★				10:00	10:00～11:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	10:00～11:00 FLOW SOUND yumi ★★★★	10:00～11:00 ヴィンヤサフロ mimi ★★★★	10:00～11:00 女性ホルモンUP yumi ★★				10:00	10:00～11:00 美姿勢 arisa ★★★★★	10:00～11:00 リラックス yumi ★	10:00～11:00 骨盤調整 rika ★★★★	10:00～11:00 ボディリリース yumi ★★		
11:00		11:00～12:00 愛されクビレ rina ★★★★	11:00～12:00 6th Anniversary		11:00					11:00～12:00 柔軟性UP miho ★★★★	11:00～12:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★		11:00					11:00～12:00 ゼロコリ rina ★★★	11:00～12:00 ヒーリングセラピー rina ★★
12:00	12:00～13:00 美尻メイク arisa ★★★★				12:00	12:00～13:00 ゼロコリ yumi ★★★★	12:00～13:00 プレスフィーリング yumi ★	12:00～13:00 スッキリ美脚 mimi ★★	12:00～13:00 パワー arisa ★★★★★				12:00	12:00～13:00 ビギナー mimi ★	12:00～13:00 フロー yumi ★★★★	12:00～13:00 ヒーリングセラピー rika ★★	12:00～13:00 美尻メイク yumi ★★★★		
13:00		13:00～14:00 スッキリ腸整 mika ★★★			13:00					13:00～14:00 ヴィンヤサフロ chica ★★★★	13:00～14:00 女性ホルモンUP nozomi ★★		13:00					13:00～14:00 ベーシック yumi ★★	13:00～14:00 腰痛改善 miho ★★
14:00	14:00～15:00 ボディリリース yumi ★★		14:00～15:00 6th Anniversary		14:00		14:00～15:00 愛されクビレ chica ★★★★		14:00～15:00 ヒーリングセラピー arisa ★★				14:00		14:00～15:00 背中美人 mimi ★★★★		14:00～15:00 アンチエイジング mimi ★★		
15:00		15:00～16:00 リラックス mika ★			15:00	定休日				15:00～16:00 リラックス chica ★	15:00～16:00 骨盤調整 ami ★★★★		15:00	定休日				15:00～16:00 美姿勢 yumi ★★★★★	15:00～16:00 柔軟性UP miho ★★★
16:00			16:00～17:00 6th Anniversary		16:00								16:00						
17:00		17:00～18:00 ベーシック yumi ★★			17:00					17:00～18:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	17:00～18:00 リンパデトックス ami ★		17:00					17:00～18:00 背中美人 arisa ★★★★	17:00～18:00 ボディリリース ami ★★
18:00					18:00	18:00～19:00 ヒーリングセラピー akari ★★		18:00～19:00 フロー yumi ★★★					18:00	18:00～19:00 コアビューティー rina ★★★★		18:00～19:00 アンチエイジング mika ★★			
19:00	19:00～20:00 ヒーリングセラピー rina ★★				19:00		19:00～20:00 スッキリ腸整 mika ★★★★		19:00～20:00 背中美人 T.yuka ★★★★				19:00		19:00～20:00 ビギナー arisa ★		19:00～20:00 ゼロコリ rina ★★★	19:00～20:00 プレスフィーリング arisa ★	19:00～20:00 太陽礼拝 ami ★★★★
20:00					20:00	19:30～20:30 ダイエット akari ★★★★★		19:30～20:30 女性ホルモンUP saya ★★					20:00	19:30～20:30 ボディリリース rina ★★		19:30～20:30 フロー rina ★★★★			
21:00	21:00～22:00 フルムーン rina ★★★★				21:00	21:10～22:10 骨盤調整 mimi ★★★★	21:00～22:00 プレスフィーリング saya ★	21:10～22:10 愛されクビレ saya ★★★★	21:00～22:00 腰痛改善 T.yuka ★★				21:00	21:10～22:10 ヒーリングセラピー mimi ★★	21:00～22:00 ヴィンヤサフロ arisa ★★★★	21:10～22:10 リンパデトックス rina ★	21:00～22:00 スッキリ美脚 rina ★★		

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

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
9:00	定休日					9:00～10:00 背中美人 T.yuka ★★★	9:00～10:00 女性ホルモンUP nozomi ★★
10:00		10:00～11:00 美尻メイク mimi ★★★★	10:00～11:00 プレスフィーリング saya ★	10:00～11:00 スツキリ美脚 saya ★★	10:00～11:00 柔軟性UP saya ★★★★		
11:00						11:00～12:00 プレスフィーリング T.yuka ★	11:00～12:00 フロー nozomi ★★★★
12:00		12:00～13:00 ヒーリングセラピー arisa ★★	12:00～13:00 ボディリリース arisa ★★	12:00～13:00 太陽礼拝 saya ★★★★	12:00～13:00 女性ホルモンUP saya ★★		
13:00						13:00～14:00 スツキリ腸整 mika ★★★★	13:00～14:00 ヒーリングセラピー yumi ★★
14:00			14:00～15:00 骨盤調整 arisa ★★★★		14:00～15:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★		
15:00						15:00～16:00 アンチエイジング mika ★★	15:00～16:00 FLOW SOUND yumi ★★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 愛されクビレ ryoka ★★★★	17:00～18:00 ビギナー haru ★
18:00		18:00～19:00 スツキリ腸整 mika ★★★★	18:00～19:00 腰痛改善 T.yuka ★★	18:00～19:00 ボディリリース yumi ★★	18:00～19:00 リラックス mika ★		
19:00						19:00～20:00 スツキリ美脚 ryoka ★★	19:00～20:00 ダイエット haru ★★★★★
20:00		19:30～20:30 リラックス mika ★	19:30～20:30 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	19:30～20:30 ペーシック haru ★★	19:30～20:30 アンチエイジング mika ★★		
21:00		21:10～22:10 フロー arisa ★★★★	21:10～22:10 ヒーリングセラピー saya ★★	21:10～22:10 美尻メイク haru ★★★★	21:10～22:10 ゼロコリ yumi ★★★★		

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)
9:00	定休日					9:00～10:00 骨盤調整 rika ★★★★
10:00		10:00～11:00 ヒーリングセラピー rika ★★	10:00～11:00 コアビューティー rina ★★★★	10:00～11:00 フロー rika ★★★★	10:00～11:00 愛されクビレ arisa ★★★★	
11:00						11:00～12:00 フルムーン rika ★★★★
12:00		12:00～13:00 ヴィンヤサフロー rika ★★★★	12:00～13:00 ペーシック rina ★★	12:00～13:00 リンパデトックス rika ★	12:00～13:00 ゼロコリ arisa ★★★	
13:00						13:00～14:00 スツキリ美脚 nozomi ★★
14:00			14:00～15:00 イキイクフェイスヤル yumi ★		14:00～15:00 フルムーン akari ★★★	
15:00						15:00～16:00 太陽礼拝 nozomi ★★★★
16:00						
17:00						17:00～18:00 リラックス mika ★
18:00		18:00～19:00 リラックス mika ★	18:00～19:00 パワー yumi ★★★★★	18:00～19:00 アンチエイジング mika ★★	18:00～19:00 バレリーナストレッチ akari ★★	
19:00						19:00～20:00 アンチエイジング mika ★★
20:00		19:30～20:30 女性ホルモンUP yumi ★★	19:30～20:30 柔軟性UP miho ★★★★	19:30～20:30 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★	19:30～20:30 プレスフィーリング rina ★	
21:00		21:10～22:10 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	21:10～22:10 腰痛改善 miho ★★	21:10～22:10 フルムーン yumi ★★★★	21:10～22:10 スツキリ腸整 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。
- *レッスンが満席の場合、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。