

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(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
9:00					9:00~10:00 スッキリ腸整 yuka ★★★	9:00~10:00 プレスフィーリング T.yuka ★
10:00	10:00~11:00 ベーシック mimi ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★	10:00~11:00 ゼロコリ mami ★★★	10:00~11:00 リラックス yumi ★		
11:00					11:00~12:00 リンパデトックス yuka ★	11:00~12:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★
12:00	12:00~13:00 美尻メイク mimi ★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング yuka ★	12:00~13:00 ボディリリリース mami ★★	12:00~13:00 コアビューティー rina ★★★★		
13:00					13:00~14:00 愛されクビレ chirei ★★★★	13:00~14:00 フロー aica ★★★
14:00		14:00~15:00 背中美人 chirei ★★★		14:00~15:00 女性ホルモンUP rina ★★		
15:00					15:00~16:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	15:00~16:00 美尻メイク arisa ★★★★
16:00						
17:00					17:00~18:00 柔軟性UP yumi ★★★	17:00~18:00 腰痛改善 arisa ★★
18:00	18:00~19:00 柔軟性UP yumi ★★★		18:00~19:00 女性ホルモンUP yumi ★★			
19:00		19:00~20:00 ヒーリングセラピー yumi ★★		19:00~20:00 パワー T.yuka ★★★★★		
20:00	19:30~20:30 ヴィンヤサフロー yuri ★★★★		19:30~20:30 リンパデトックス aica ★			
21:00	21:10~22:10 プレスフィーリング yumi ★	21:00~22:00 FLOW SOUND yumi ★★★★	21:10~22:10 太陽礼拝 aica ★★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★		

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
9:00						9:00~10:00 ビギナー nako ★	9:00~10:00 骨盤調整 arisa ★★★★
10:00		10:00~11:00 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★	10:00~11:00 背中美人 nako ★★★★	10:00~11:00 リラックス rina ★	10:00~11:00 スッキリ美脚 nako ★★		
11:00						11:00~12:00 愛されクビレ chirei ★★★★	11:00~12:00 リラックス aica ★
12:00		12:00~13:00 腰痛改善 T.yuka ★★	12:00~13:00 アンチエイジング chirei ★★	12:00~13:00 美姿勢 rina ★★★★★	12:00~13:00 背中美人 chirei ★★★		
13:00						13:00~14:00 アンチエイジング chirei ★★	13:00~14:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★
14:00			14:00~15:00 愛されクビレ chirei ★★★★		14:00~15:00 アンチエイジング chirei ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 骨盤調整 yumi ★★★	15:00~16:00 腰痛改善 yumi ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 女性ホルモンUP yumi ★★	17:00~18:00 フロー yumi ★★★
18:00		18:00~19:00 スッキリ腸整 yuri ★★★		18:00~19:00 太陽礼拝 nako ★★★★★			
19:00			19:00~20:00 ゼロコリ aica ★★★		19:00~20:00 ダイエット yumi ★★★★★		
20:00			19:30~20:30 リラックス yuri ★		19:30~20:30 スッキリ美脚 nako ★★		
21:00		21:10~22:10 美BODYフィットネス aica ★★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー aica ★★	21:10~22:10 柔軟性UP manaka ★★★★	21:00~22:00 ボディリリリース 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て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

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
9:00						9:00~10:00 腰痛改善 yuka ★★★	9:00~10:00 コアビューティー rina ★★★★★
10:00		10:00~11:00 骨盤調整 mimi ★★★	10:00~11:00 ビギナー yumi ★	10:00~11:00 フルムーン yuka ★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー mimi ★★		
11:00						11:00~12:00 ヴァンヤサフロ yuka ★★★★★	11:00~12:00 プレスフィーリング rina ★
12:00		12:00~13:00 スツキリ美脚 mimi ★★	12:00~13:00 ヴァンヤサフロ yumi ★★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング yuka ★	12:00~13:00 愛されクビレ chirei ★★★★★		
13:00						13:00~14:00 女性ホルモンUP haru ★★	13:00~14:00 スツキリ美脚 nako ★★
14:00		14:00~15:00 フルムーン manaka ★★★★		14:00~15:00 アンチエイジング chirei ★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 美姿勢 haru ★★★★★	15:00~16:00 背中美人 nako ★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 リラククス aica ★	17:00~18:00 パワー yumi ★★★★★
18:00		18:00~19:00 リラククス yuri ★		18:00~19:00 フルムーン haru ★★★	18:00~19:00 太陽礼拝 aica ★★★★★		
19:00		19:00~20:00 腰痛改善 T.yuka ★★				19:00~20:00 FLOW SOUND aica ★★★★	19:00~20:00 ヒーリングセラピー yumi ★★
		19:30~20:30 スツキリ腸整 yuri ★★★★		19:30~20:30 ヒーリングセラピー haru ★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP yumi ★★		
20:00							
21:00		21:10~22:10 愛されクビレ manaka ★★★★★	21:00~22:00 背中美人 T.yuka ★★★★	21:10~22:10 リンパデトックス nako ★	21:10~22:10 フルムーン yumi ★★★★		

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
9:00						9:00~10:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★	9:00~10:00 ヒーリングセラピー yumi ★★
10:00		10:00~11:00 フロー yumi ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー chica ★★	10:00~11:00 美尻メイク mimi ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング mimi ★★		
11:00						11:00~12:00 リンパデトックス aica ★	11:00~12:00 フロー yumi ★★★★
12:00		12:00~13:00 パワー T.yuka ★★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス chica ★	12:00~13:00 ベーシック mimi ★★	12:00~13:00 骨盤調整 mimi ★★★		
13:00						13:00~14:00 ヒーリングセラピー chica ★★	13:00~14:00 ゼロコリ haru ★★★
14:00			14:00~15:00 骨盤調整 aica ★★★★		14:00~15:00 ボディリリース yumi ★★		
15:00						15:00~16:00 柔軟性UP chica ★★★★	15:00~16:00 ボディリリース haru ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 女性ホルモンUP arisa ★★	17:00~18:00 ダイエット nako ★★★★★
18:00		18:00~19:00 スツキリ腸整 yuri ★★★★	18:00~19:00 ヴァンヤサフロ yuri ★★★★★	18:00~19:00 スツキリ美脚 nako ★★	18:00~19:00 FLOW SOUND yumi ★★★★		
19:00						19:00~20:00 美尻メイク arisa ★★★★★	19:00~20:00 ビギナー nako ★
		19:30~20:30 リラククス yuri ★	19:30~20:30 スツキリ腸整 yuri ★★★★	19:30~20:30 プレスフィーリング yumi ★	19:30~20:30 美尻メイク rina ★★★★★		
20:00							
21:00		21:10~22:10 ゼロコリ arisa ★★★★	21:10~22:10 ボディリリース aica ★★	21:10~22:10 美姿勢 yumi ★★★★★	21:10~22:10 ベーシック rina ★★		

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
9:00				
10:00		10:00~11:00 ゼロコリ yumi ★★★	10:00~11:00 ボディリリース yuka ★★	10:00~11:00 愛されクビレ aica ★★★★★
11:00				
12:00		12:00~13:00 イキキフェイスル yumi ★	12:00~13:00 ヴァンヤサフロ yuka ★★★★	12:00~13:00 リラククス aica ★
13:00				
14:00			14:00~15:00 ベーシック aica ★★	
15:00	定休日			
16:00				
17:00				
18:00		18:00~19:00 ヴァンヤサフロ yuri ★★★★★	18:00~19:00 アンチエイジング aica ★★	18:00~19:00 フロー yumi ★★★★
19:00				
		19:30~20:30 ハレリーナストレッチ rina ★★	19:30~20:30 柔軟性UP yumi ★★★★	19:30~20:30 プレスフィーリング T.yuka ★
20:00				
21:00		21:10~22:10 フロー rina ★★★★	21:10~22:10 リラククス yumi ★	21:10~22:10 ヨガボックス T.yuka ★★★★★

【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。
- 無断キャンセルが1か月間に3回あった場合、その後5日間ご予約の制限がかかりますので、ご了承ください。
- 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にお問い合わせ致します。

【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、タオル、ロッカーキーのみ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。
- レッスンの途中退席は基本できません。
- 但し、気分や体調が悪くなった場合、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。