

11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 スッキリ美脚 nako ★★	9:00~10:00 リラックス aica ★						9:00~10:00 ヴィンヤサフロ yuka ★★★★	9:00~10:00 ヒーリングセラピー yumi ★★						9:00~10:00 ゼロコリ nako ★★★	バークヨガ 集合時間 9:30~9:50 開始時間10:00 @久屋大通公園
10:00	10:00~11:00 ヴィンヤサフロ mimi ★★★★				10:00~11:00 背中美人 yumi ★★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング yuka ★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー mami ★★	10:00~11:00 太陽礼拝 nako ★★★★				10:00~11:00 マットピラティス rina ★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 yuka ★★	10:00~11:00 ピギナー mami ★	10:00~11:00 フルムーン rina ★★★★		10:00~11:00 骨盤調整 ayako ★★★
11:00		11:00~12:00 太陽礼拝 nako ★★★★	11:00~12:00 FLOW SOUND aica ★★★★						11:00~12:00 腰痛改善 yuka ★★	11:00~12:00 パワー yumi ★★★★★						11:00~12:00 スッキリ美脚 nako ★★	
12:00	12:00~13:00 腰痛改善 chirei ★★				12:00~13:00 アンチエイジング yumi ★★	12:00~13:00 ボディリリース yuka ★★	12:00~13:00 美尻メイク mami ★★★★	12:00~13:00 リンパドレックス nako ★				12:00~13:00 プレスフィーリング rina ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロ yuka ★★★★	12:00~13:00 骨盤調整 mami ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー rina ★★		12:00~13:00 女性ホルモンUP ayako ★★
13:00		13:00~14:00 リンパドレックス nako ★	13:00~14:00 美姿勢 yumi ★★★★★						13:00~14:00 ダイエット nako ★★★★★	13:00~14:00 リラックス chica ★					13:00~14:00 フルムーン chica ★★★		
14:00	14:00~15:00 アンチエイジング chirei ★★				14:00~15:00 美姿勢 chirei ★★★★★			14:00~15:00 スッキリ美脚 nako ★★				14:00~15:00 背中美人 nako ★★★			14:00~15:00 ゼロコリ aica ★★★		14:00~15:00 リラックス yuri ★
15:00		15:00~16:00 女性ホルモンUP yumi ★★	15:00~16:00 ベーシック aica ★★	定休日					15:00~16:00 骨盤調整 manaka ★★★	15:00~16:00 アンチエイジング chica ★★						15:00~16:00 愛されクビレ haru ★★★★	
16:00																	16:00~17:00 ヴィンヤサフロ yuri ★★★★
17:00		17:00~18:00 フロー yumi ★★★	17:00~18:00 柔軟性UP yumi ★★★★						17:00~18:00 ピギナー manaka ★	17:00~18:00 マットピラティス rina ★★★★						17:00~18:00 ヒーリングセラピー haru ★★	
18:00					18:00~19:00 ヒーリングセラピー aica ★★		18:00~19:00 ゼロコリ yumi ★★★					18:00~19:00 女性ホルモンUP yumi ★★		18:00~19:00 愛されクビレ manaka ★★★★			
19:00	19:00~20:00 背中美人 T.yuka ★★★					19:00~20:00 フロー yumi ★★★		19:00~20:00 ボディリリース rina ★★					19:00~20:00 フルムーン yumi ★★★		19:00~20:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★		
20:00					19:30~20:30 柔軟性UP aica ★★★		19:30~20:30 リンパドレックス nako ★					19:30~20:30 ヴィンヤサフロ yuri ★★★★		19:30~20:30 リラックス haru ★			
21:00	21:00~22:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★				21:00~22:10 ヴィンヤサフロ yuri ★★★★	21:00~22:00 リラックス yumi ★	21:10~22:10 背中美人 nako ★★★★	21:00~22:00 コアビューティー rina ★★★★				21:10~22:10 スッキリ腸整 yuri ★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	21:10~22:10 フルムーン haru ★★★	21:00~22:00 腰痛改善 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

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
9:00	定休日					9:00~10:00 プレスフィーリング yuka ★	9:00~10:00 コアビューティー rina ★★★★★
10:00		10:00~11:00 女性ホルモンUP yumi ★★	10:00~11:00 フロー mimi ★★★	10:00~11:00 ベーシック haru ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★★		
11:00						11:00~12:00 スッキリ腸整 yuka ★★★	11:00~12:00 ボディリリース rina ★★
12:00		12:00~13:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	12:00~13:00 リラックス mimi ★	12:00~13:00 ゼロコリ haru ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング chirei ★★		
13:00						13:00~14:00 フロー haru ★★★	13:00~14:00 骨盤調整 manaka ★★★
14:00			14:00~15:00 スッキリ美脚 nako ★★		14:00~15:00 柔軟性UP chirei ★★★		
15:00						15:00~16:00 腰痛改善 haru ★★	15:00~16:00 リラックス manaka ★
16:00							
17:00						17:00~18:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★	17:00~18:00 ベーシック arisa ★★
18:00		18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yuri ★★★★★	18:00~19:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★	18:00~19:00 リラックス yumi ★	18:00~19:00 フロー aica ★★★★		
19:00					19:00~20:00 リンパデトックス aica ★	19:00~20:00 ダイエット arisa ★★★★★	
20:00	19:30~20:30 プレスフィーリング aica ★	19:30~20:30 美尻メイク manaka ★★★★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP yumi ★★	19:30~20:30 パワー yumi ★★★★★			
21:00	21:10~22:10 FLOW SOUND aica ★★★	21:10~22:10 アンチエイジング manaka ★★	21:10~22:10 太陽礼拝 nako ★★★★★	21:10~22:10 プレスフィーリング yumi ★			

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	
9:00	定休日					9:00~10:00 背中美人 nako ★★★	
10:00		10:00~11:00 腰痛改善 yuka ★★	10:00~11:00 骨盤調整 mimi ★★★	10:00~11:00 美尻メイク mami ★★★★★	10:00~11:00 リラックス mimi ★		
11:00						11:00~12:00 ピギナー nako ★	
12:00		12:00~13:00 スッキリ腸整 yuka ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー mimi ★★	12:00~13:00 ボディリリース mami ★★	12:00~13:00 背中美人 mimi ★★★★		
13:00						13:00~14:00 ヒーリングセラピー chica ★★	
14:00			14:00~15:00 愛されクビレ aica ★★★★★		14:00~15:00 腰痛改善 T.yuka ★★		
15:00						15:00~16:00 柔軟性UP chica ★★★★	
16:00							
17:00							17:00~18:00 美尻メイク moe ★★★★★
18:00		18:00~19:00 美姿勢 chica ★★★★★	18:00~19:00 プレスフィーリング aica ★	18:00~19:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	18:00~19:00 FLOW SOUND yumi ★★★		
19:00					19:00~20:00 アンチエイジング moe ★★		
20:00	19:30~20:30 ハレリーナスストレッチ chica ★★	19:30~20:30 ゼロコリ yumi ★★★★	19:30~20:30 アンチエイジング yumi ★★	19:30~20:30 イキキフェイシャル yumi ★			
21:00	21:10~22:10 リラックス yuri ★	21:10~22:10 ボディリリース yumi ★★	21:10~22:10 美BODYフィットネス aica ★★★★★	21:10~22:10 スッキリ美脚 aica ★★★			

【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:<https://yoga-lets.hacomono.jp/reserve> 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、改めてご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でお願いいたします。
- 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をお願いいたします。

【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。
- レッスンの途中退室は基本できません。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いたします。