

# 12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<br>ヒーリングセラピー<br>yumi<br>★★   |      |   |   |                                       |   | 9:00~10:00<br>リンパデトックス<br>chica<br>★    | 9:00~10:00<br>ヴィンヤサフロー<br>yumi<br>★★★★          |
| 10:00 |   |      | 10:00~11:00<br>美BODYフィットネス<br>yumi<br>★★★★★ | 10:00~11:00<br>プレスフィーリング<br>yuka<br>★           | 10:00~11:00<br>骨盤調整<br>mami<br>★★★    | 10:00~11:00<br>ヒーリングセラピー<br>mimi<br>★★  |   |   |
| 11:00 | 11:00~12:00<br>フロー<br>yumi<br>★★★       |      |   |   |                                       |   | 11:00~12:00<br>柔軟性UP<br>chica<br>★★★    | 11:00~12:00<br>イキイフェイスナル<br>yumi<br>★           |
| 12:00 |   |      | 12:00~13:00<br>リラックス<br>yumi<br>★           | 12:00~13:00<br>ヴィンヤサフロー<br>yuka<br>★★★★         | 12:00~13:00<br>ボディリリース<br>mami<br>★★  | 12:00~13:00<br>美尻メイク<br>mimi<br>★★★★    |   |   |
| 13:00 | 13:00~14:00<br>スッキリ美脚<br>nako<br>★★     |      |   |   |                                       |   | 13:00~14:00<br>愛されクビレ<br>chirei<br>★★★★ | 13:00~14:00<br>ゼロコリ<br>nako<br>★★★              |
| 14:00 |   |      |   | 14:00~15:00<br>ベーシック<br>mimi<br>★★              |                                       | 14:00~15:00<br>女性ホルモンUP<br>chica<br>★★  |   |   |
| 15:00 | 15:00~16:00<br>太陽礼拝<br>nako<br>★★★★     | 定休日  |   |   |                                       |   | 15:00~16:00<br>腰痛改善<br>chirei<br>★★     | 15:00~16:00<br>X'mas music flow<br>aica<br>★★★★ |
| 16:00 |   |      |   |   |                                       |   |   |   |
| 17:00 | 17:00~18:00<br>バレリーナクリスマス<br>rina<br>★★ |      |   |   |                                       |   | 17:00~18:00<br>キャンドルナイトヨガ<br>yumi<br>★★ | 17:00~18:00<br>アンチエイジング<br>aica<br>★★           |
| 18:00 |   |      | 18:00~19:00<br>スッキリ美脚<br>nako<br>★★         |   | 18:00~19:00<br>愛されクビレ<br>aica<br>★★★★ |   |   |   |
| 19:00 |   |      |   | 19:00~20:00<br>ヒーリングセラピー<br>aica<br>★★          |                                       | 19:00~20:00<br>骨盤調整<br>chica<br>★★★★    |   |   |
| 20:00 |   |      | 19:30~20:30<br>ビギナー<br>nako<br>★            |   | 19:30~20:30<br>フロー<br>yumi<br>★★★     |   |   |   |
| 21:00 |   |      | 21:10~22:10<br>ゼロコリ<br>nako<br>★★★★         | 21:00~22:00<br>X'mas music flow<br>aica<br>★★★★ | 21:10~22:10<br>ベーシック<br>yumi<br>★★    | 21:00~22:00<br>キャンドルナイトヨガ<br>yumi<br>★★ |   |   |

|       | 9(月) | 10(火)                                   | 11(水)                                 | 12(木)   | 13(金)                                   | 14(土)                                 | 15(日)                                 |
|-------|------|---|---------------------------------------|---|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 9:00  |      |   |                                       |   |   | 9:00~10:00<br>フルムーン<br>yuka<br>★★★    | 9:00~10:00<br>アンチエイジング<br>moe<br>★★   |
| 10:00 |      | 10:00~11:00<br>コアビューティ<br>rina<br>★★★★  | 10:00~11:00<br>女性ホルモンUP<br>yumi<br>★★ | 10:00~11:00<br>リラックス<br>aica<br>★               | 10:00~11:00<br>柔軟性UP<br>manaka<br>★★★   |                                       |                                       |
| 11:00 |      |   |                                       |   |   | 11:00~12:00<br>腰痛改善<br>yuka<br>★★     | 11:00~12:00<br>美姿勢<br>moe<br>★★★★★    |
| 12:00 |      | 12:00~13:00<br>アンチエイジング<br>rina<br>★★   | 12:00~13:00<br>プレスフィーリング<br>yumi<br>★ | 12:00~13:00<br>X'mas music flow<br>aica<br>★★★★ | 12:00~13:00<br>ベーシック<br>manaka<br>★★    |                                       |                                       |
| 13:00 |      |   |                                       |   |   | 13:00~14:00<br>背中美人<br>nako<br>★★★    | 13:00~14:00<br>フルムーン<br>manaka<br>★★★ |
| 14:00 |      |   | 14:00~15:00<br>背中美人<br>chirei<br>★★★  |   | 14:00~15:00<br>スッキリ腸整<br>T.yuka<br>★★★★ |                                       |                                       |
| 15:00 | 定休日  |   |                                       |   |   | 15:00~16:00<br>ダイエット<br>aica<br>★★★★★ | 15:00~16:00<br>リラックス<br>manaka<br>★   |
| 16:00 |      |   |                                       |   |   |                                       |                                       |
| 17:00 |      |   |                                       |   |   | 17:00~18:00<br>リンパデトックス<br>aica<br>★  | 17:00~18:00<br>ゼロコリ<br>nako<br>★★★    |
| 18:00 |      | 18:00~19:00<br>アンチエイジング<br>manaka<br>★★ |                                       | 18:00~19:00<br>太陽礼拝<br>nako<br>★★★★             |   |                                       |                                       |
| 19:00 |      |   | 19:00~20:00<br>腰痛改善<br>T.yuka<br>★★   |   | 19:00~20:00<br>ヒーリングセラピー<br>aica<br>★★  |                                       |                                       |
| 20:00 |      | 19:30~20:30<br>ヴィンヤサフロー<br>yuri<br>★★★★ |                                       | 19:30~20:30<br>スッキリ美脚<br>nako<br>★★             |   |                                       |                                       |
| 21:00 |      | 21:10~22:10<br>リラックス<br>yuri<br>★       | 21:00~22:00<br>パワー<br>T.yuka<br>★★★★★ | 21:10~22:10<br>背中美人<br>nako<br>★★★              | 21:00~22:00<br>フルムーン<br>aica<br>★★★     |                                       |                                       |

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

様々な体の悩みにも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

|       | 16(月)                                   | 17(火)                                   | 18(水)                                   | 19(木)                                   | 20(金)                                    | 21(土)                                      | 22(日)                                   |
|-------|---|---|---|---|--|--|---|
| 9:00  |   |   |   |   |  | 9:00~10:00<br>スッキリ腸整<br>yuka<br>★★★        | 9:00~10:00<br>腰痛改善<br>T.yuka<br>★★      |
| 10:00 | 10:00~11:00<br>プレスフィーリング<br>yuka<br>★   | 10:00~11:00<br>ゼロコリ<br>nako<br>★★★      | 10:00~11:00<br>美尻メイク<br>mimi<br>★★★★    | 10:00~11:00<br>ヒーリングセラピー<br>mimi<br>★★  |  |  |   |
| 11:00 |   |   |   |   |  | 11:00~12:00<br>ボディリリース<br>yuka<br>★★       | 11:00~12:00<br>ヨガピクス<br>T.yuka<br>★★★★★ |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>フルムーン<br>yuka<br>★★★     | 12:00~13:00<br>愛されクビレ<br>chirei<br>★★★★ | 12:00~13:00<br>ビギナー<br>mimi<br>★        | 12:00~13:00<br>フロー<br>mimi<br>★★★       |  |  |   |
| 13:00 |   |   |   |   |  | 13:00~14:00<br>美800フィットネス<br>aica<br>★★★★★ | 13:00~14:00<br>ヒーリングセラピー<br>yumi<br>★★  |
| 14:00 |   | 14:00~15:00<br>アンチエイジング<br>chirei<br>★★ |   |   | 14:00~15:00<br>柔軟性UP<br>chirei<br>★★★    |  |   |
| 15:00 | 定休日                                     |   |   |   |  | 15:00~16:00<br>プレスフィーリング<br>aica<br>★      | 15:00~16:00<br>骨盤調整<br>yumi<br>★★★      |
| 16:00 |   |   |   |   |  |  |   |
| 17:00 |   |   |   |   |  | 17:00~18:00<br>女性ホルモンUP<br>yumi<br>★★      | 17:00~18:00<br>太陽礼拝<br>nako<br>★★★★     |
| 18:00 | 18:00~19:00<br>ヴィンヤサフロー<br>yuri<br>★★★★ | 18:00~19:00<br>リラックス<br>yuri<br>★       | 18:00~19:00<br>柔軟性UP<br>yumi<br>★★★     |   |  |  |   |
| 19:00 |   |   |   |   | 19:00~20:00<br>マットピラティス<br>rina<br>★★★★★ | 19:00~20:00<br>ゼロコリ<br>yumi<br>★★★         | 19:00~20:00<br>スッキリ美脚<br>nako<br>★★     |
| 20:00 | 19:30~20:30<br>リラックス<br>yuri<br>★       | 19:30~20:30<br>スッキリ腸整<br>yuri<br>★★★    | 19:30~20:30<br>キャンドルナイトヨガ<br>yumi<br>★★ |   |  |  |   |
| 21:00 | 21:10~22:10<br>スッキリ美脚<br>nako<br>★★     | 21:10~22:10<br>フロー<br>arisa<br>★★★      | 21:10~22:10<br>背中美人<br>nako<br>★★★★     | 21:00~22:00<br>ハバリーナクリスマス<br>rina<br>★★ |  |  |   |

|       | 23(月) | 24(火)  | 25(水)                                   | 26(木)                                   | 27(金)                                    | 28(土)                                     | 29(日)                             |
|-------|-------|--|---|---|--|---|-----------------------------------|
| 9:00  |       |  |   |   |  |   |                                   |
| 10:00 |       | 10:00~11:00<br>ヴィンヤサフロー<br>yuka<br>★★★★        | 10:00~11:00<br>腰痛改善<br>yuka<br>★★       | 10:00~11:00<br>リラックス<br>mimi<br>★       | 10:00~11:00<br>スッキリ美脚<br>nako<br>★★      | 10:00~11:00<br>LET's太陽礼拝<br>aica<br>★★★★★ |                                   |
| 11:00 |       |  |   |   |  |   |                                   |
| 12:00 |       | 12:00~13:00<br>ボディリリース<br>yuka<br>★★           | 12:00~13:00<br>リンパデトックス<br>yuka<br>★    | 12:00~13:00<br>骨盤調整<br>mimi<br>★★★      | 12:00~13:00<br>背中美人<br>nako<br>★★★★      | 12:00~13:00<br>LET's太陽礼拝<br>yumi<br>★★★   |                                   |
| 13:00 |       |  |   |   |  |   |                                   |
| 14:00 |       |  | 14:00~15:00<br>美尻メイク<br>yumi<br>★★★★    |   |  | 14:00~15:00<br>プレスフィーリング<br>yumi<br>★     | 14:00~15:00<br>リラックス<br>aica<br>★ |
| 15:00 | 定休日   |  |   |   |  |   | 年末休み                              |
| 16:00 |       |  |   |   |  |   |                                   |
| 17:00 |       |  |   |   |  |   |                                   |
| 18:00 |       | 18:00~19:00<br>X'mas music flow<br>aica<br>★★★ | 18:00~19:00<br>キャンドルナイトヨガ<br>yumi<br>★★ | 18:00~19:00<br>ボディリリース<br>yumi<br>★★    | 18:00~19:00<br>美姿勢<br>yumi<br>★★★★★      |   |                                   |
| 19:00 |       |  |   |   |  |   |                                   |
| 20:00 |       | 19:30~20:30<br>ダイエット<br>nako<br>★★★★★          | 19:30~20:30<br>腰痛改善<br>T.yuka<br>★★     | 19:30~20:30<br>コアビューティー<br>rina<br>★★★★ | 19:30~20:30<br>スッキリ腸整<br>T.yuka<br>★★★   |   |                                   |
| 21:00 |       | 21:10~22:10<br>リンパデトックス<br>nako<br>★           | 21:10~22:10<br>ヨガピクス<br>T.yuka<br>★★★★★ | 21:10~22:10<br>女性ホルモンUP<br>rina<br>★★   | 21:10~22:10<br>ヒーリングセラピー<br>T.yuka<br>★★ |   |                                   |

|       | 30(月) | 31(火) |
|-------|-------|-------|
| 9:00  |       |       |
| 10:00 |       |       |
| 11:00 |       |       |
| 12:00 |       |       |
| 13:00 |       |       |
| 14:00 |       |       |
| 15:00 | 年末休み  | 年末休み  |
| 16:00 |       |       |
| 17:00 |       |       |
| 18:00 |       |       |
| 19:00 |       |       |
| 20:00 |       |       |
| 21:00 |       |       |

【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。