

7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(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
9:00						9:00~10:00 背中美人 nako ★★★★	9:00~10:00 ヒーリングセラビー yumi ★★
10:00		10:00~11:00 柔軟性UP rina ★★★★	10:00~11:00 ボディリリース chinatsu ★★	10:00~11:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP miyuki ★★		
11:00						11:00~12:00 ビギナー nako ★	11:00~12:00 太陽礼拝 ayako ★★★★★
12:00	12:00~13:00 ハレリーナストレッチ rina ★★	12:00~13:00 美尻メイク chinatsu ★★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス aica ★	12:00~13:00 フロー rina ★★★★			
13:00						13:00~14:00 アンチエイジング aica ★★	13:00~14:00 リラックス ayako ★
14:00		14:00~15:00 腰痛改善 miiko ★★			14:00~15:00 ヒーリングセラビー rina ★★		
15:00						15:00~16:00 愛されクビレ aica ★★★★★	15:00~16:00 腰痛改善 rina ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 フロー yumi ★★★★	17:00~18:00 コアビューティー rina ★★★★★
18:00	18:00~19:00 ゼロコリ aica ★★★★		18:00~19:00 背中美人 nako ★★★★				
19:00		19:00~20:00 スッキリ腸整 miiko ★★★★		19:00~20:00 プレスフィードリング T.yuka ★			
20:00	19:30~20:30 リラックス aica ★		19:30~20:30 柔軟性UP yumi ★★★★				
21:00	21:10~22:10 ヴァンヤサフロー arisa ★★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラビー yumi ★★	21:10~22:10 ボディリリース yumi ★★	21:00~22:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★			

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
9:00						9:00~10:00 ボディリリース yuka ★★	9:00~10:00 美尻メイク yumi ★★★★★
10:00			10:00~11:00 プレスフィードリング yuka ★	10:00~11:00 FLOW SOUND yumi ★★★★	10:00~11:00 ゼロコリ yumi ★★★★		
11:00						11:00~12:00 柔軟性UP aica ★★★★	11:00~12:00 イキイキフェイシャル yumi ★
12:00			12:00~13:00 ヴァンヤサフロー yuka ★★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング yumi ★★	12:00~13:00 ベーシック yumi ★★		
13:00						13:00~14:00 ヒーリングセラビー aica ★★	13:00~14:00 ゼロコリ aica ★★★★
14:00			14:00~15:00 骨盤調整 mimi ★★★★		14:00~15:00 プレスフィードリング T.yuka ★		
15:00	定休日	休業日 (社員研修)				15:00~16:00 ダイエット yumi ★★★★★	15:00~16:00 アンチエイジング aica ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 リラックス yumi ★	17:00~18:00 背中美人 nako ★★★★
18:00				18:00~19:00 ヴァンヤサフロー rina ★★★★★			
19:00			19:00~20:00 パワー T.yuka ★★★★★		19:00~20:00 ヒーリングセラビー rina ★★		
20:00				19:30~20:30 女性ホルモンUP rina ★★			
21:00			21:00~22:00 プレスフィードリング T.yuka ★	21:10~22:10 背中美人 nako ★★★★	21:00~22:00 愛されクビレ 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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
9:00						9:00~10:00 リンパデトックス nako ★	9:00~10:00 ヨガピクス miiko ★★★★★
10:00	10:00~11:00 フロー yumi ★★★	10:00~11:00 腰痛改善 rina ★★	10:00~11:00 パワー miyuki ★★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP chica ★★			
11:00						11:00~12:00 スッキリ美脚 nako ★★	11:00~12:00 フロー miiko ★★★
12:00	12:00~13:00 リンパデトックス yuka ★	12:00~13:00 ダイエット rina ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー miyuki ★★	12:00~13:00 柔軟性UP chica ★★★★			
13:00						13:00~14:00 美姿勢 haru ★★★★★	13:00~14:00 腰痛改善 yumi ★★
14:00		14:00~15:00 リラックス yumi ★		14:00~15:00 愛されクビレ aica ★★★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 ヒーリングセラピー haru ★★	15:00~16:00 フルムーン yumi ★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 太陽礼拝 aica ★★★★	17:00~18:00 リンパデトックス nako ★
18:00	18:00~19:00 FLOW SOUND aica ★★★	18:00~19:00 美尻メイク yumi ★★★★★	18:00~19:00 骨盤調整 rina ★★★	18:00~19:00 アンチエイジング aica ★★			
19:00						19:00~20:00 フルムーン aica ★★★★	19:00~20:00 背中美人 nako ★★★★
20:00	19:30~20:30 愛されクビレ arisa ★★★★	19:30~20:30 ビギナー haru ★	19:30~20:30 腰痛改善 aica ★★	19:30~20:30 フルムーン rina ★★★★			
21:00	21:10~22:10 女性ホルモンUP arisa ★★	21:10~22:10 ヒーリングセラピー haru ★★	21:10~22:10 フロー aica ★★★★	21:10~22:10 太陽礼拝 rina ★★★★★			

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00						9:00~10:00 プレスフィーリング yuka ★	9:00~10:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★
10:00		10:00~11:00 フルムーン miyuki ★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 nako ★★	10:00~11:00 コアビューティー rina ★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング aica ★★		
11:00						11:00~12:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★	11:00~12:00 リラックス aica ★
12:00		12:00~13:00 女性ホルモンUP miyuki ★★	12:00~13:00 ビギナー nako ★	12:00~13:00 ボディリリース rina ★★	12:00~13:00 愛されクビレ aica ★★★★		
13:00						13:00~14:00 ヒーリングセラピー aica ★★	13:00~14:00 スッキリ腸整 chinatsu ★★★
14:00			14:00~15:00 フロー miyuki ★★★		14:00~15:00 背中美人 T.yuka ★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 FLOW SOUND aica ★★★	15:00~16:00 スッキリ美脚 chinatsu ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ボディリリース chinatsu ★★	17:00~18:00 骨盤調整 arisa ★★★
18:00		18:00~19:00 ゼロコリ yumi ★★★	18:00~19:00 パワー chinatsu ★★★★★	18:00~19:00 プレスフィーリング yumi ★	18:00~19:00 ベーシック manaka ★★		
19:00						19:00~20:00 スッキリ腸整 chinatsu ★★★★	19:00~20:00 愛されクビレ arisa ★★★★
20:00		19:30~20:30 ヴィンヤサフロー rina ★★★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP arisa ★★	19:30~20:30 FLOW SOUND yumi ★★★★	19:30~20:30 ダイエット yumi ★★★★★		
21:00		21:10~22:10 リラックス rina ★	21:10~22:10 骨盤調整 arisa ★★★★	21:10~22:10 スッキリ美脚 nako ★★	21:10~22:10 ゼロコリ yumi ★★★★		

	29(月)	30(火)	31(水)
9:00			
10:00		10:00~11:00 ボディリリース yuka ★★	10:00~11:00 美姿勢 yumi ★★★★★
11:00			
12:00		12:00~13:00 スッキリ腸整 yuka ★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 yumi ★★
13:00			
14:00			14:00~15:00 ベーシック manaka ★★
15:00	定休日		
16:00			
17:00			
18:00		18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★	18:00~19:00 リラックス manaka ★
19:00			
20:00		19:30~20:30 ヒーリングセラピー aica ★★	19:30~20:30 スッキリ腸整 chinatsu ★★★★
21:00		21:10~22:10 柔軟性UP aica ★★★★	21:10~22:10 美尻メイク chinatsu ★★★★★

【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。
- レッスンの空きが出た場合、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です。)
- 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にお願致します。

【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室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。