

8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(木)	2(金)	3(土)	4(日)
9:00			9:00~10:00 スッキリ美脚 nako ★★	9:00~10:00 コアビューティー rina ★★★★
10:00	10:00~11:00 フロー mimi ★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー mimi ★★		
11:00			11:00~12:00 パワー chinatsu ★★★★★	11:00~12:00 リラックス aica ★
12:00	12:00~13:00 リラックス mimi ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★		
13:00			13:00~14:00 ビギナー chinatsu ★	13:00~14:00 ゼロコリ aica ★★★
14:00		14:00~15:00 背中美人 nako ★★★		
15:00			15:00~16:00 スッキリ腸整 yumi ★★★	15:00~16:00 ボディリリース chinatsu ★★
16:00				
17:00			17:00~18:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	17:00~18:00 美尻メイク chinatsu ★★★★
18:00	18:00~19:00 ヒーリングセラピー aica ★★			
19:00	19:30~20:30 美BODYフィットネス aica ★★★★★	19:00~20:00 FLOW SOUND yumi ★★★★		
20:00				
21:00	21:10~22:10 柔軟性UP yumi ★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング yumi ★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00						9:00~10:00 腰痛改善 yuka ★★	9:00~10:00 背中美人 nako ★★★
10:00		10:00~11:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング miiko ★	10:00~11:00 ボディリリース yuka ★★	10:00~11:00 ヨガピクス miiko ★★★★★		
11:00						11:00~12:00 スッキリ腸整 yuka ★★★	11:00~12:00 イキイキフェイシャル yumi ★
12:00		12:00~13:00 リンパデトックス aica ★	12:00~13:00 美尻メイク chinatsu ★★★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 yuka ★★★	12:00~13:00 フロー arisa ★★★		
13:00						13:00~14:00 プレスフィーリング haru ★	13:00~14:00 美姿勢 yumi ★★★★★
14:00			14:00~15:00 腰痛改善 miiko ★★		14:00~15:00 スッキリ美脚 arisa ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 腰痛改善 haru ★★	15:00~16:00 骨盤調整 ayako ★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 太陽礼拝 chica ★★★★	17:00~18:00 女性ホルモンUP ayako ★★
18:00		18:00~19:00 ボディリリース yumi ★★		18:00~19:00 愛されクビレ aica ★★★★			
19:00			19:00~20:00 アンチエイジング yumi ★★		19:00~20:00 ヒーリングセラピー rina ★★		
20:00		19:30~20:30 柔軟性UP yumi ★★★		19:30~20:30 リラックス manaka ★			
21:00		21:10~22:10 ヴィンヤサフロー yuri ★★★★	21:00~22:00 ゼロコリ yumi ★★★	21:10~22:10 ベーシック manaka ★★	21:00~22:00 骨盤調整 rina ★★★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00							
10:00		10:00~11:00 アンチエイジング aica ★★	10:00~11:00 太陽礼拝 aica ★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス aica ★			
11:00							
12:00		12:00~13:00 ゼロコリ aica ★★★	12:00~13:00 リラックス manaka ★	12:00~13:00 FLOW SOUND aica ★★★			
13:00							
14:00			14:00~15:00 柔軟性UP aica ★★★				
15:00	定休日				お盆休み	お盆休み	お盆休み
16:00							
17:00							
18:00		18:00~19:00 リラックス yuri ★		18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★			
19:00			19:00~20:00 骨盤調整 yumi ★★★				
20:00		19:30~20:30 ボディリリース rina ★★		19:30~20:30 ヒーリングセラピー yumi ★★			
21:00		21:10~22:10 コアビューティー rina ★★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP yumi ★★	21:10~22:10 背中美人 nako ★★★			

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

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
9:00						9:00~10:00 ヴィンヤサフロ yuka ★★★★	9:00~10:00 アンチエイジング manaka ★★
10:00		10:00~11:00 プレスフィーリング yuka ★	10:00~11:00 フルムーン rina ★★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロ yumi ★★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー miyuki ★★		
11:00						11:00~12:00 プレスフィーリング yuka ★	11:00~12:00 愛されクビレ manaka ★★★★★
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 rina ★★	12:00~13:00 ベーシック yumi ★★	12:00~13:00 愛されクビレ miyuki ★★★★★		
13:00						13:00~14:00 女性ホルモンUP chinatsu ★★	13:00~14:00 骨盤調整 aica ★★★
14:00			14:00~15:00 フロー yumi ★★★		14:00~15:00 ボディリリース haru ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 美尻メイク chinatsu ★★★★★	15:00~16:00 リンパデトックス aica ★
16:00							
17:00						17:00~18:00 柔軟性UP aica ★★★	17:00~18:00 ヴィンヤサフロ rina ★★★★★
18:00		18:00~19:00 フルムーン yumi ★★★	18:00~19:00 FLOW SOUND aica ★★★	18:00~19:00 アンチエイジング manaka ★★	18:00~19:00 ダイエット haru ★★★★★		
19:00						19:00~20:00 リラックス aica ★	19:00~20:00 パレリーナストレッチ rina ★★
20:00		19:30~20:30 アンチエイジング yumi ★★	19:30~20:30 フルムーン aica ★★★	19:30~20:30 愛されクビレ chinatsu ★★★★★	19:30~20:30 腰痛改善 chica ★★		
21:00		21:10~22:10 太陽礼拝 rina ★★★★★	21:10~22:10 リラックス yuri ★	21:10~22:10 女性ホルモンUP chinatsu ★★	21:10~22:10 フロー chica ★★★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00						9:00~10:00 背中美人 nako ★★★
10:00		10:00~11:00 ダイエット rina ★★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 yuka ★★	10:00~11:00 骨盤調整 mimi ★★★	10:00~11:00 ビギナー nako ★	
11:00						11:00~12:00 スッキリ美脚 nako ★★
12:00		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 アンチエイジング mimi ★★	12:00~13:00 背中美人 nako ★★★	
13:00						13:00~14:00 ボディリリース yumi ★★
14:00			14:00~15:00 ヒーリングセラピー yumi ★★		14:00~15:00 美尻メイク chinatsu ★★★★★	
15:00	定休日					15:00~16:00 FLOW SOUND yumi ★★★
16:00						
17:00						17:00~18:00 ベーシック manaka ★★
18:00		18:00~19:00 フロー aica ★★★	18:00~19:00 パワー yumi ★★★★★	18:00~19:00 ビギナー yumi ★	18:00~19:00 スッキリ腸整 chinatsu ★★★	
19:00						19:00~20:00 愛されクビレ manaka ★★★★★
20:00		19:30~20:30 女性ホルモンUP aica ★★	19:30~20:30 リンパデトックス aica ★	19:30~20:30 美姿勢 yumi ★★★★★	19:30~20:30 ヒーリングセラピー aica ★★	
21:00		21:10~22:10 リラックス yuri ★	21:10~22:10 ゼロコリ aica ★★★	21:10~22:10 スッキリ美脚 nako ★★	21:10~22:10 美BODYフィットネス 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: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時間前を過ぎたご連絡は「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。