

# 1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(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
9:00					9:00~10:00 太陽礼拝 nako ★★★★						9:00~10:00 スッキリ腸整 yuka ★★★	9:00~10:00 女性ホルモンUP ayako ★★
10:00							10:00~11:00 プレスフィーリング yuka ★	10:00~11:00 ゼロコリ nako ★★★	10:00~11:00 ダイエット mami ★★★★★	10:00~11:00 バレリーナストレッチ Rina ★★		
11:00					11:00~12:00 リンパデトックス nako ★						11:00~12:00 プレスフィーリング yuka ★	11:00~12:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★
12:00							12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー nako ★★	12:00~13:00 アンチエイジング aica ★★	12:00~13:00 柔軟性UP Rina ★★★		
13:00					13:00~14:00 背中美人 yumi ★★★						13:00~14:00 愛されクビレ aica ★★★★	13:00~14:00 リラックス aica ★
14:00							14:00~15:00 ビギナー nako ★			14:00~15:00 スッキリ美脚 mimi ★★		
15:00	年始休み	年始休み	年始休み	年始休み	15:00~16:00 ボディリリース aica ★★	定休日					15:00~16:00 アンチエイジング moe ★★	15:00~16:00 フルムーン yumi ★★★
16:00												
17:00					17:00~18:00 ゼロコリ aica ★★★						17:00~18:00 美姿勢 moe ★★★★★	17:00~18:00 ボディリリース yumi ★★
18:00						18:00~19:00 スッキリ腸整 yuri ★★★		18:00~19:00 ボディリリース aica ★★				
19:00							19:00~20:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★		19:30~20:30 太陽礼拝 nako ★★★★★	19:00~20:00 プレスフィーリング T.yuka ★		
20:00						19:30~20:30 リラックス yuri ★						
21:00						21:10~22:10 FLOW SOUND yumi ★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP yumi ★★	21:10~22:10 スッキリ美脚 nako ★★		21:00~22:00 ヨガピクス 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

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
9:00						9:00~10:00 背中美人 nako ★★★	9:00~10:00 イキキフェイスナル yumi ★
10:00		10:00~11:00 フルムーン yumi ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP yuka ★★	10:00~11:00 背中美人 mimi ★★★★	10:00~11:00 リンパドレナージュ yuka ★		
11:00						11:00~12:00 ビギナー nako ★	11:00~12:00 パワー yumi ★★★★★
12:00		12:00~13:00 腰痛改善 yumi ★★	12:00~13:00 フルムーン yuka ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング mimi ★★	12:00~13:00 ヴァンヤサフロー yuka ★★★★★		
13:00						13:00~14:00 ヒーリングセラピー nako ★★	13:00~14:00 スッキリ美脚 nako ★★
14:00		14:00~15:00 愛されクビレ chirei ★★★★			14:00~15:00 ベーシック mimi ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 愛されクビレ aica ★★★★★	15:00~16:00 FLOW SOUND aica ★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 フロー aica ★★★	17:00~18:00 腰痛改善 aica ★★
18:00	18:00~19:00 ヴァンヤサフロー yuri ★★★★			18:00~19:00 リラックス chica ★			
19:00		19:00~20:00 柔軟性UP chica ★★★★			19:00~20:00 美尻メイク yumi ★★★★★		
20:00	19:30~20:30 リラックス yuri ★			19:30~20:30 むくみリセットヨガ chica ★★			
21:00	21:10~22:10 フルムーン arisa ★★★★	21:00~22:00 ハリリーナストレッチ chica ★★	21:10~22:10 太陽礼拝 nako ★★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング yumi ★			

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
9:00						9:00~10:00 むくみリセットヨガ chica ★★	9:00~10:00 マットピラティス moe ★★★★★
10:00		10:00~11:00 フロー yumi ★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 chica ★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー mami ★★	10:00~11:00 骨盤調整 mami ★★★★		
11:00						11:00~12:00 背中美人 chica ★★★	11:00~12:00 骨盤調整 moe ★★★★
12:00		12:00~13:00 スッキリ美脚 nako ★★	12:00~13:00 ゼロコリ chica ★★★★	12:00~13:00 美尻メイク mami ★★★★★	12:00~13:00 ボディリリース yuka ★★		
13:00						13:00~14:00 ヴァンヤサフロー yumi ★★★★★	13:00~14:00 プレスフィーリング yumi ★
14:00			14:00~15:00 アンチエイジング yumi ★★		14:00~15:00 リンパドレナージュ yuka ★		
15:00	定休日					15:00~16:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	15:00~16:00 柔軟性UP yumi ★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ゼロコリ mimi ★★★	17:00~18:00 ダイエット aica ★★★★★
18:00		18:00~19:00 リラックス yuri ★	18:00~19:00 背中美人 yumi ★★★★		18:00~19:00 骨盤調整 yumi ★★★★		
19:00				19:00~20:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★		19:00~20:00 美尻メイク mimi ★★★★★	19:00~20:00 リラックス aica ★
20:00		19:30~20:30 ヴァンヤサフロー yuri ★★★★	19:30~20:30 リラックス yuri ★		19:30~20:30 ヒーリングセラピー yumi ★★		
21:00		21:10~22:10 女性ホルモンUP aica ★★	21:10~22:10 スッキリ腸整 yuri ★★★★	21:00~22:00 リンパドレナージュ aica ★	21:10~22:10 パワー T.yuka ★★★★★		

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
9:00					
10:00		10:00~11:00 ヒーリングセラピー aica ★★	10:00~11:00 ヴァンヤサフロー yuka ★★★★★	10:00~11:00 骨盤調整 mami ★★★★	10:00~11:00 ベーシック mimi ★★★
11:00					
12:00		12:00~13:00 FLOW SOUND aica ★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 yuka ★★	12:00~13:00 リンパドレナージュ aica ★	12:00~13:00 フロー mimi ★★★★
13:00					
14:00			14:00~15:00 フロー aica ★★★★		14:00~15:00 ヒーリングセラピー chica ★★
15:00	定休日				
16:00					
17:00					
18:00		18:00~19:00 ゼロコリ nako ★★★★	18:00~19:00 女性ホルモンUP arisa ★★	18:00~19:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	18:00~19:00 柔軟性UP chica ★★★★
19:00					
20:00		19:30~20:30 美姿勢 Rina ★★★★★	19:30~20:30 背中美人 chica ★★★★	19:30~20:30 ボディリリース Rina ★★	19:30~20:30 アンチエイジング yumi ★★
21:00		21:10~22:10 スッキリ美脚 Rina ★★	21:10~22:10 リラックス chica ★	21:10~22:10 コアビューティー Rina ★★★★★	21:10~22:10 ゼロコリ yumi ★★★★

【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。
- レッスンの途中退出は基本できません。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。