

10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)
9:00						9:00～10:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	9:00～10:00 女性ホルモンUP yumi ★★
10:00			10:00～11:00 コアビューティー Rina ★★★★★	10:00～11:00 フロー arisa ★★★	10:00～11:00 ヒーリングセラピー nako ★★		
11:00						11:00～12:00 腰痛改善 T.yuka ★★	11:00～12:00 フルムーン yumi ★★★
12:00			12:00～13:00 ペーシック Rina ★★	12:00～13:00 リラックス arisa ★	12:00～13:00 愛されクビレ chirei ★★★★★		
13:00						13:00～14:00 フロー miiko ★★★	13:00～14:00 ヒーリングセラピー nako ★★
14:00			14:00～15:00 女性ホルモンUP yumi ★★		14:00～15:00 リンパデトックス chirei ★		
15:00						15:00～16:00 アンチエイジング moe ★★	15:00～16:00 ダイエット nako ★★★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 美尻メイク moe ★★★★★	17:00～18:00 ビギナー nako ★
18:00				18:00～19:00 ヒーリングセラピー yumi ★★			
19:00			19:00～20:00 柔軟性UP chica ★★★	19:30～20:30 リンパデトックス Rina ★	19:00～20:00 ゼロコリ yumi ★★★		
20:00							
21:00			21:00～22:00 むくみリセットヨガ chica ★★	21:00～22:10 美尻メイク Rina ★★★★★	21:00～22:00 優しい森林浴フロー yumi ★★		

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
9:00						9:00～10:00 リンパデトックス nako ★	9:00～10:00 燃焼フロー yumi ★★★★
10:00		10:00～11:00 スッキリ美脚 nako ★★	10:00～11:00 フルムーン yumi ★★★	10:00～11:00 リラックス mimi ★	10:00～11:00 美尻メイク nako ★★★★		
11:00						11:00～12:00 太陽礼拝 nako ★★★★	11:00～12:00 優しい森林浴フロー yumi ★★
12:00		12:00～13:00 ゼロコリ nako ★★★★	12:00～13:00 プレスファイリング yuka ★	12:00～13:00 マットピラティス mimi ★★★★★	12:00～13:00 ヒーリングセラピー nako ★★		
13:00						13:00～14:00 ボディリリース miiko ★★	13:00～14:00 愛されクビレ chica ★★★★★
14:00			14:00～15:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★★		14:00～15:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★		
15:00	定休日					15:00～16:00 FLOW SOUND yumi ★★★★	15:00～16:00 リラックス mimi ★
16:00							
17:00						17:00～18:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★	17:00～18:00 骨盤調整 mimi ★★★★
18:00		18:00～19:00 リラックス arisa ★		18:00～19:00 骨盤調整 moe ★★★★			
19:00			19:00～20:00 背中美人 nako ★★★		19:00～20:00 フロー yumi ★★★		
20:00		19:30～20:30 愛されクビレ arisa ★★★★★		19:30～20:30 アンチエイジング moe ★★			
21:00		21:10～22:10 フルムーン arisa ★★★★	21:00～22:00 ビギナー nako ★	21:10～22:10 美BODYフィットネス miiko ★★★★★	21:00～22:00 ヒーリングセラピー yumi ★★		

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)		20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)		27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
9:00	定休日					9:00～10:00 プレスフィードリング T.yuka ★	パークヨガ 集合時間 9:30～9:50 開始時間10:00 @久屋大通公園	9:00						9:00～10:00 腰痛改善 T.yuka ★★	9:00～10:00 背中美人 yumi ★★★	9:00					
10:00		10:00～11:00 フェイスシャルヨガ arisa ★	10:00～11:00 骨盤調整 chica ★★★	10:00～11:00 美尻メイク mami ★★★★	10:00～11:00 スッキリ美脚 nako ★★		10:00～11:00 美尻メイク nako ★★★★	10:00	10:00～11:00 柔軟性UP yuka ★★★	10:00～11:00 ヴィンヤサフロ yuka ★★★★	10:00～11:00 ビギナー nako ★	10:00～11:00 ヒーリングセラビー nako ★★			10:00	10:00～11:00 ゼロコリ arisa ★★★	10:00～11:00 ボディリリース yuka ★★	10:00～11:00 ベーシック mimi ★★	10:00～11:00 マットピラティス moe ★★★★		
11:00						11:00～12:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★		11:00						11:00～12:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★	11:00～12:00 リラックス yumi ★	11:00					
12:00		12:00～13:00 フロー arisa ★★★	12:00～13:00 バレリーナストレッチ chica ★★	12:00～13:00 ヒーリングセラビー mami ★★	12:00～13:00 背中美人 nako ★★★		12:00～13:00 スッキリ美脚 nako ★★	12:00	12:00～13:00 リンパデトックス yuka ★	12:00～13:00 女性ホルモンUP yuka ★★	12:00～13:00 ゼロコリ nako ★★★	12:00～13:00 太陽礼拝 nako ★★★★			12:00	12:00～13:00 優しい森林浴フロ yumi ★★	12:00～13:00 スッキリ腸整 yuka ★★★★	12:00～13:00 フロー mimi ★★★★	12:00～13:00 アンチエイジング moe ★★		
13:00						13:00～14:00 むくみセットヨガ chica ★★		13:00						13:00～14:00 ヒーリングセラビー yumi ★★	13:00～14:00 ヴィンヤサフロ chica ★★★★	13:00					
14:00			14:00～15:00 柔軟性UP yuka ★★★		14:00～15:00 プレスフィードリング T.yuka ★		14:00～15:00 スッキリ腸整 aica ★★★	14:00		14:00～15:00 ボディリリース chica ★★		14:00～15:00 腰痛改善 T.yuka ★★				14:00		14:00～15:00 リラックス miiko ★		14:00～15:00 背中美人 T.yuka ★★★	
15:00						15:00～16:00 ベーシック yuka ★★		15:00						15:00～16:00 美姿勢 yumi ★★★★	15:00～16:00 女性ホルモンUP chica ★★	15:00					
16:00							16:00～17:00 プレスフィードリング aica ★	16:00									16:00				
17:00						17:00～18:00 柔軟性UP yuka ★★★		17:00						17:00～18:00 プレスフィードリング chica ★	17:00～18:00 ゼロコリ nako ★★★	17:00					
18:00		18:00～19:00 燃焼フロー yumi ★★★★		18:00～19:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★				18:00	18:00～19:00 太陽礼拝 nako ★★★★	18:00～19:00 リラックス chica ★	18:00～19:00 ボディリリース yumi ★★	18:00～19:00 スッキリ腸整 aica ★★★				18:00	18:00～19:00 むくみセットヨガ chica ★★	18:00～19:00 パワー miiko ★★★★	18:00～19:00 優しい森林浴フロ yumi ★★	18:00～19:00 愛されクビレ chica ★★★★	
19:00			19:00～20:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★		19:00～20:00 女性ホルモンUP yuka ★★			19:00						19:00～20:00 バレリーナストレッチ chica ★★	19:00～20:00 スッキリ美脚 nako ★★	19:00					
20:00		19:30～20:30 アンチエイジング moe ★★		19:30～20:30 ゼロコリ nako ★★★				20:00	19:30～20:30 スッキリ美脚 nako ★★	19:30～20:30 マットピラティス moe ★★★★	19:30～20:30 プレスフィードリング T.yuka ★	19:30～20:30 フロー yumi ★★★★				20:00	19:30～20:30 ヒーリングセラビー moe ★★	19:30～20:30 腰痛改善 T.yuka ★★	19:30～20:30 コアビューティー Rina ★★★★	19:30～20:30 ボディリリース yumi ★★	
21:00		21:10～22:10 背中美人 moe ★★★	21:00～22:00 ヒーリングセラビー T.yuka ★★	21:10～22:10 リンパデトックス nako ★	21:00～22:00 ヴィンヤサフロ yuka ★★★★			21:00	21:10～22:10 ヒーリングセラビー nako ★★	21:10～22:10 骨盤調整 moe ★★★	21:10～22:10 ヨガビクス T.yuka ★★★★	21:10～22:10 アンチエイジング yumi ★★				21:00	21:10～22:10 美姿勢 moe ★★★★	21:10～22:10 スッキリ腸整 T.yuka ★★★	21:10～22:10 プレスフィードリング 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カ月間に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。
●朝ー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。