

11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(土)	2(日)
9:00	9:00～10:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	9:00～10:00 リラックス chica ★
10:00		
11:00	11:00～12:00 腰痛改善 T.yuka ★★	11:00～12:00 フロー chica ★★★★
12:00		
13:00	13:00～14:00 美尻メイク moe ★★★★★	13:00～14:00 ヒーリングセラピー nako ★★
14:00		
15:00	15:00～16:00 ボディリリース yumi ★★	15:00～16:00 ダイエット nako ★★★★★
16:00		
17:00	17:00～18:00 背中美人 yumi ★★★	17:00～18:00 リンパデトックス nako ★
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
9:00						9:00～10:00 コアビューティー Rina ★★★★★	9:00～10:00 ボディリリース arisa ★★
10:00		10:00～11:00 フルムーン yumi ★★★	10:00～11:00 アンチエイジング moe ★★	10:00～11:00 骨盤調整 mami ★★★★	10:00～11:00 ヒーリングセラピー nako ★★		
11:00						11:00～12:00 リンパデトックス Rina ★	11:00～12:00 骨盤調整 arisa ★★★★
12:00		12:00～13:00 リラックス yumi ★	12:00～13:00 美尻メイク moe ★★★★★	12:00～13:00 女性ホルモンUP mami ★★	12:00～13:00 背中美人 nako ★★★★		
13:00						13:00～14:00 ヒーリングセラピー Rina ★★	13:00～14:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★
14:00		14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 フルムーン yumi ★★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 腰痛改善 T.yuka ★★		
15:00	定休日					15:00～16:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★★	15:00～16:00 腰痛改善 yumi ★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 フルムーン mimi ★★★	17:00～18:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★
18:00		18:00～19:00 ヒーリングセラピー nako ★★		18:00～19:00 太陽礼拝 nako ★★★★★			
19:00			19:00～20:00 フルムーン yumi ★★★★		19:00～20:00 アンチエイジング moe ★★		
20:00		19:30～20:30 美姿勢 moe ★★★★★		19:30～20:30 スツキリ美脚 nako ★★			
21:00		21:10～22:10 骨盤調整 moe ★★★★	21:00～22:00 ヒーリングセラピー nako ★★	21:10～22:10 リンパデトックス nako ★	21:10～22:00 マットピラティス moe ★★★★★		

	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
9:00						9:00～10:00 背中美人 nako ★★★	9:00～10:00 優しい森林浴フロー yumi ★★
10:00		10:00～11:00 FLOW SOUND chica ★★★★★	10:00～11:00 まどろみのヨガ yuka ★	10:00～11:00 フロー mimi ★★★★	10:00～11:00 リンパデトックス nako ★		
11:00						11:00～12:00 ダイエット nako ★★★★★	11:00～12:00 ヒーリングセラピー yumi ★★
12:00		12:00～13:00 腰痛改善 chica ★★	12:00～13:00 柔軟性UP yuka ★★★★	12:00～13:00 アンチエイジング mimi ★★	12:00～13:00 太陽礼拝 nako ★★★★★		
13:00						13:00～14:00 女性ホルモンUP yumi ★★	13:00～14:00 ゼロコリ nako ★★★★
14:00		14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 優しい森林浴フロー yumi ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 スツキリ腸整 T.yuka ★★★★		
15:00	定休日					15:00～16:00 リラックス mimi ★	15:00～16:00 美尻メイク nako ★★★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 マットピラティス mimi ★★★★★	17:00～18:00 スツキリ美脚 nako ★★
18:00		18:00～19:00 パワー arisa ★★★★★		18:00～19:00 プレスフィーリング miiko ★			
19:00			19:00～20:00 美尻メイク aica ★★★★★		19:00～20:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★★		
20:00		19:30～20:30 フェイシャルヨガ arisa ★		19:30～20:30 女性ホルモンUP Rina ★★			
21:00		21:10～22:10 フロー arisa ★★★★	21:00～22:00 プレスフィーリング aica ★	21:10～22:10 コアビューティー Rina ★★★★★	21:00～22:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★		

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)		24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
Basic ホットヨガの効果を実感 するための基本プログラム	9:00					9:00～10:00 アンチエイジング moe ★★	9:00～10:00 愛されクビレ chica ★★★★	9:00						9:00～10:00 ヨガボックス T.yuka ★★★★★	9:00～10:00 フロー yumi ★★★
Conditioning 温浴効果で不調の 解消を目指すプログラム	10:00	10:00～11:00 スッキリ腸整 yuka ★★★	10:00～11:00 プレスフィーリング yuka ★	10:00～11:00 マットピラティス mimi ★★★★	10:00～11:00 スッキリ美脚 nako ★★			10:00	10:00～11:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★	10:00～11:00 ヒーリングセラピー nako ★★	10:00～11:00 背中美人 nako ★★★	10:00～11:00 リンパデトックス chica ★			
	11:00					11:00～12:00 マットピラティス moe ★★★★	11:00～12:00 バレリーナストレッチ chica ★★	11:00						11:00～12:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★	11:00～12:00 ベーシック mai ★★
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	12:00	12:00～13:00 ボディリリース yuka ★★	12:00～13:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★	12:00～13:00 リラックス mimi ★	12:00～13:00 ゼロコリ nako ★★★			12:00	12:00～13:00 まどろみのヨガ yuka ★	12:00～13:00 愛されクビレ chirei ★★★★	12:00～13:00 スッキリ美脚 nako ★★	12:00～13:00 むくみリセットヨガ chica ★★			
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	13:00					13:00～14:00 フェイシャルヨガ yumi ★	13:00～14:00 柔軟性UP miiko ★★★★	13:00						13:00～14:00 ビギナー mai ★	13:00～14:00 FLOW SOUND yumi ★★★★
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	14:00		14:00～15:00 女性ホルモンUP yumi ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 プレスフィーリング T.yuka ★			14:00	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 柔軟性UP chirei ★★★★		14:00～15:00 太陽礼拝 T.yuka ★★★★			
	15:00					15:00～16:00 パワー yumi ★★★★★	15:00～16:00 ビギナー mai ★	15:00						15:00～16:00 ベーシック mai ★★	15:00～16:00 ビギナー mai ★
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	16:00							16:00							
	17:00					17:00～18:00 ベーシック mai ★★	17:00～18:00 フロー miiko ★★★	17:00						17:00～18:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★	17:00～18:00 スッキリ腸整 aica ★★★
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	18:00	18:00～19:00 愛されクビレ arisa ★★★★	18:00～19:00 ビギナー mai ★	18:00～19:00 ゼロコリ nako ★★★	18:00～19:00 優しい森林浴フロー yumi ★★			18:00	18:00～19:00 背中美人 yumi ★★★	18:00～19:00 ベーシック mai ★★	18:00～19:00 骨盤調整 moe ★★★	18:00～19:00 リラックス yuka ★			
	19:00					19:00～20:00 ビギナー mai ★	19:00～20:00 ベーシック mai ★★	19:00						19:00～20:00 女性ホルモンUP yuka ★★	19:00～20:00 プレスフィーリング aica ★
	20:00	19:30～20:30 リラックス arisa ★	19:30～20:30 美尻メイク aica ★★★★	19:30～20:30 スッキリ美脚 nako ★★	19:30～20:30 美姿勢 moe ★★★★★			20:00	19:30～20:30 燃焼フロー yumi ★★★★	19:30～20:30 ビギナー mai ★	19:30～20:30 ヒーリングセラピー moe ★★	19:30～20:30 柔軟性UP yuka ★★★			
★マークが多くなるほど 運動量が高くなります	21:00	21:10～22:10 腰痛改善 arisa ★★	21:10～22:10 ボディリリース aica ★★	21:10～22:10 FLOW SOUND yumi ★★★★	21:10～22:10 ヒーリングセラピー moe ★★			21:00	21:10～22:10 ベーシック mai ★★	21:10～22:10 ゼロコリ yumi ★★★	21:10～22:10 美BODYフィットネス miiko ★★★★★	21:10～22:10 アンチエイジング moe ★★			

【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。
- *レッスンの満席の場合、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の予約も可能です。
- (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。