

# 2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)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)	
9:00	9:00~10:00 ゼロコリ nako ★★★	9:00~10:00 バレリーナストレッチ chica ★★	定休日					9:00~10:00 スツキリ美脚 nako ★★	9:00~10:00 フロー yumi ★★★	9:00	9:00~10:00 リラックス mimi ★				9:00~10:00 骨盤調整 ayako ★★★	9:00~10:00 アンチエイジング moe ★★	
10:00				10:00~11:00 背中美人 mimi ★★★	10:00~11:00 腰痛改善 yuka ★★	10:00~11:00 リラックス mimi ★	10:00~11:00 スツキリ腸整 yuka ★★★			10:00		10:00~11:00 フルムーン yuka ★★★	10:00~11:00 FLOW SOUND yumi ★★★	10:00~11:00 リンパデトックス Rina ★			
11:00	11:00~12:00 ビギナー nako ★	11:00~12:00 柔軟性UP yumi ★★★							11:00~12:00 ゼロコリ nako ★★★	11:00~12:00 イキイキフェイシャル yumi ★	11:00	11:00~12:00 フルムーン mimi ★★★				11:00~12:00 女性ホルモンUP ayako ★★	11:00~12:00 美尻メイク moe ★★★★
12:00					12:00~13:00 アンチエイジング mimi ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロ yuka ★★★★	12:00~13:00 ゼロコリ mimi ★★★	12:00~13:00 ボディリリース yuka ★★			12:00		12:00~13:00 腰痛改善 yuka ★★	12:00~13:00 ボディリリース yumi ★★	12:00~13:00 コアビューティー Rina ★★★★		
13:00	13:00~14:00 背中美人 nako ★★★★	13:00~14:00 リラックス yumi ★							13:00~14:00 ヒーリングセラピー nako ★★	13:00~14:00 太陽礼拝 nako ★★★★	13:00	13:00~14:00 女性ホルモンUP yumi ★★				13:00~14:00 ダイエット aica ★★★★★	13:00~14:00 ベーシック manaka ★★
14:00					14:00~15:00 背中美人 nako ★★★★			14:00~15:00 腰痛改善 chirei ★★			14:00		14:00~15:00 スツキリ美脚 nako ★★		14:00~15:00 スツキリ腸整 T.yuka ★★★★		
15:00	15:00~16:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	15:00~16:00 マットピラティス moe ★★★★★							15:00~16:00 美BODYフィットネス manaka ★★★★★	15:00~16:00 スツキリ美脚 nako ★★	15:00	15:00~16:00 パワー yumi ★★★★★				15:00~16:00 ボディリリース aica ★★	15:00~16:00 柔軟性UP manaka ★★★★
16:00											16:00						
17:00	17:00~18:00 美姿勢 yumi ★★★★★	17:00~18:00 アンチエイジング moe ★★							17:00~18:00 プレスフィーリング manaka ★	17:00~18:00 ゼロコリ nako ★★★	17:00	17:00~18:00 スツキリ腸整 yuri ★★★				17:00~18:00 愛されクビレ yumi ★★★★	17:00~18:00 リラックス manaka ★
18:00					18:00~19:00 太陽礼拝 nako ★★★★		18:00~19:00 フロー yumi ★★★★				18:00			18:00~19:00 背中美人 nako ★★★			
19:00					19:00~20:00 プレスフィーリング yumi ★		19:00~20:00 美尻メイク yumi ★★★★			19:00		19:00~20:00 ヴィンヤサフロ yuri ★★★★		19:00~20:00 女性ホルモンUP yumi ★★	19:00~20:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★	19:00~20:00 背中美人 T.yuka ★★★★	
20:00				19:30~20:30 リンパデトックス nako ★		19:30~20:30 女性ホルモンUP yumi ★★				20:00			19:30~20:30 太陽礼拝 nako ★★★★				
21:00				21:10~22:10 ヒーリングセラピー nako ★★	21:00~22:00 ゼロコリ yumi ★★★★	21:10~22:10 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	21:00~22:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★			21:00		21:00~22:00 リラックス yuri ★	21:10~22:10 スツキリ美脚 nako ★★	21:00~22:00 フルムーン yumi ★★★★			

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
<b>Basic</b> 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 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★	9:00~10:00 骨盤調整 yumi ★★★
<b>Conditioning</b> 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 スッキリ美脚 mimi ★★	10:00~11:00 アンチエイジング mimi ★★	10:00~11:00 美尻メイク mimi ★★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング yuka ★		
<b>Bodymake</b> 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 骨盤調整 mimi ★★★★	12:00~13:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★	12:00~13:00 ビギナー mimi ★	12:00~13:00 スッキリ腸整 yuka ★★★★		
<b>Aroma</b> 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	14:00		14:00~15:00 リンパデトックス aica ★		14:00~15:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	13:00~14:00 フロー aica ★★★	13:00~14:00 ビギナー nako ★
<b>Flow</b> 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	15:00	定休日				15:00~16:00 ヒーリングセラピー aica ★★	15:00~16:00 ゼロコリ nako ★★★★
<b>Beauty</b> 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	17:00					17:00~18:00 むくみセットヨガ chica ★★	17:00~18:00 ダイエット nako ★★★★★
<b>Music</b> 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 リラックス yuri ★	18:00~19:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	18:00~19:00 背中美人 nako ★★★★			
★マークが多くなるほど運動量が高くなります	19:00				19:00~20:00 マットピラティス Rina ★★★★	19:00~20:00 柔軟性UP chica ★★★★	
	20:00	19:30~20:30 スッキリ腸整 yuri ★★★	19:30~20:30 プレスフィーリング T.yuka ★	19:30~20:30 ゼロコリ nako ★★★★			
	21:00	21:10~22:10 愛されクビレ aica ★★★★	21:10~22:10 腰痛改善 T.yuka ★★	21:10~22:10 ヒーリングセラピー nako ★★	21:00~22:00 バレリーナストレッチ Rina ★★		

	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
	9:00				
	10:00	10:00~11:00 ボディリリース yuka ★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP yuka ★★	10:00~11:00 愛されクビレ chica ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー mimi ★★
	12:00	12:00~13:00 腰痛改善 yuka ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★	12:00~13:00 リラックス chica ★	12:00~13:00 フロー mimi ★★★★
	14:00		14:00~15:00 骨盤調整 yumi ★★★		14:00~15:00 アンチエイジング chirei ★★
	15:00	定休日			
	17:00				
	18:00	18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yuri ★★★★	18:00~19:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★	18:00~19:00 ベアシック yumi ★★	
	19:00				19:00~20:00 ダイエット aica ★★★★★
	20:00	19:30~20:30 リラックス yuri ★	19:30~20:30 腰痛改善 T.yuka ★★	19:30~20:30 フロー yumi ★★★★	
	21:00	21:10~22:10 柔軟性UP chica ★★★★	21:10~22:10 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	21:10~22:10 スッキリ美脚 nako ★★	21:00~22:00 リンパデトックス 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を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。