

# 3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 愛されクビレ yumi ★★★★	9:00~10:00 リラックス yumi ★						9:00~10:00 ゼロコリ yuka ★★★	9:00~10:00 むくみリセットヨガ chica ★★						9:00~10:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	9:00~10:00 リンパデトックス chica ★
10:00				10:00~11:00 ベーシック mimi ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 yuka ★★★	10:00~11:00 マットピラティス mimi ★★★★	10:00~11:00 むくみリセットヨガ chica ★★			10:00~11:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★	10:00~11:00 プレスファイリング yuka ★	10:00~11:00 女性ホルモンUP mami ★★	10:00~11:00 フルムーン yumi ★★★★			
11:00	11:00~12:00 アンチエイジング chirei ★★	11:00~12:00 フロー yumi ★★★★						11:00~12:00 ボディリリース yuka ★★	11:00~12:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★						11:00~12:00 柔軟性UP aica ★★★	11:00~12:00 バレリーナストレッチ chica ★★
12:00				12:00~13:00 骨盤調整 mimi ★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP yuka ★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー mimi ★★	12:00~13:00 美姿勢 chirei ★★★★★			12:00~13:00 ボディリリース yuka ★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 yuka ★★★	12:00~13:00 美尻メイク mami ★★★★	12:00~13:00 イキイキフェイシャル yumi ★			
13:00	13:00~14:00 柔軟性UP chirei ★★★	13:00~14:00 女性ホルモンUP yumi ★★						13:00~14:00 愛されクビレ aica ★★★★	13:00~14:00 リラックス yumi ★						13:00~14:00 フルムーン aica ★★★	13:00~14:00 太陽礼拝 nako ★★★★
14:00				14:00~15:00 背中美人 nako ★★★★			14:00~15:00 アンチエイジング chirei ★★				14:00~15:00 ヒーリングセラピー nako ★★		14:00~15:00 腰痛改善 T.yuka ★★			
15:00	15:00~16:00 ボディリリース yumi ★★	15:00~16:00 パワー emi ★★★★★	定休日					15:00~16:00 リンパデトックス aica ★	15:00~16:00 骨盤調整 manaka ★★★						15:00~16:00 マットピラティス moe ★★★★	15:00~16:00 腰痛改善 aica ★★
16:00																
17:00	17:00~18:00 背中美人 aica ★★★	17:00~18:00 プレスファイリング emi ★						17:00~18:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	17:00~18:00 ベーシック manaka ★★						17:00~18:00 アンチエイジング moe ★★	17:00~18:00 フロー aica ★★★★
18:00				18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yuri ★★★★		18:00~19:00 柔軟性UP yumi ★★★					18:00~19:00 リラックス yuri ★		18:00~19:00 ゼロコリ nako ★★★			
19:00					19:00~20:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★		19:00~20:00 マットピラティス Rina ★★★★					19:00~20:00 背中美人 chica ★★★★		19:00~20:00 フルムーン Rina ★★★		
20:00				19:30~20:30 リラックス yuri ★		19:30~20:30 ボディリリース aica ★★					19:30~20:30 スッキリ腸整 yuri ★★★★		19:30~20:30 プレスファイリング yumi ★			
21:00				21:10~22:10 ゼロコリ yumi ★★★★	21:00~22:00 太陽礼拝 yumi ★★★★	21:10~22:10 アンチエイジング aica ★★	21:00~22:00 フロー Rina ★★★★			21:10~22:10 ダイエット aica ★★★★★	21:00~22:00 リンパデトックス chica ★	21:10~22:10 FLOW SOUND yumi ★★★★	21:00~22:00 骨盤調整 Rina ★★★			

	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)	31(月)
<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 美尻メイク moe ★★★★		9:00~10:00 美姿勢 moe ★★★★★	9:00~10:00 アンチエイジング moe ★★		9:00					9:00~10:00 腰痛改善 yumi ★★	9:00~10:00 マットピラティス moe ★★★★	
<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 ヒーリングセラピー yumi ★★	10:00~11:00 ボディリリース yumi ★★		10:00~11:00 FLOW SOUND yumi ★★★★				10:00	10:00~11:00 リラククス mimi ★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★	10:00~11:00 スツキリ美脚 mimi ★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP 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	11:00			11:00~12:00 ヒーリングセラピー nako ★★		11:00~12:00 背中美人 nako ★★★★	11:00~12:00 骨盤調整 moe ★★★★		11:00					11:00~12:00 フロー yumi ★★★★	11:00~12:00 アンチエイジング moe ★★	
<b>Aroma</b> アロマオイルを使用し心からのリラククスを味わう癒しのプログラム	12:00	12:00~13:00 ゼロコリ nako ★★★★	12:00~13:00 ヨガピクス arisa ★★★★★		12:00~13:00 プルスフィーリング yuka ★				12:00	12:00~13:00 美尻メイク mimi ★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 yuka ★★	12:00~13:00 フロー mimi ★★★★	12:00~13:00 ゼロコリ yuka ★★★★			
<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	13:00			13:00~14:00 背中美人 nako ★★★★		13:00~14:00 ビギナー nako ★	13:00~14:00 パワー yumi ★★★★★		13:00					13:00~14:00 ヒーリングセラピー aica ★★	13:00~14:00 FLOW SOUND yumi ★★★★	
<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	14:00		14:00~15:00 スツキリ美脚 arisa ★★		14:00~15:00 スツキリ腸整 yuka ★★★★				14:00		14:00~15:00 骨盤調整 aica ★★★★		14:00~15:00 ビギナー 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	15:00			15:00~16:00 美BODYフィットネス yumi ★★★★★		15:00~16:00 美尻メイク aica ★★★★	15:00~16:00 ヒーリングセラピー aica ★★		15:00					15:00~16:00 ヴィンヤサフロー aica ★★★★	15:00~16:00 リラククス yumi ★	
<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	16:00								16:00							
<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 キャンドルナイトヨガ yumi ★★		17:00~18:00 ボディリリース aica ★★	17:00~18:00 ゼロコリ aica ★★★★		17:00					17:00~18:00 スツキリ腸整 T.yuka ★★★★	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 スツキリ腸整 yuri ★★★							18:00	18:00~19:00 美BODYフィットネス manaka ★★★★★		18:00~19:00 リンパデトックス 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	19:00		19:00~20:00 美尻メイク manaka ★★★★★		19:00~20:00 女性ホルモンUP Rina ★★				19:00		19:00~20:00 フロー manaka ★★★★		19:00~20:30 むくみリセットヨガ chica ★★			
<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	20:00	19:30~20:30 リラククス yuri ★							20:00	19:30~20:30 柔軟性UP Rina ★★★★		19:30~20:30 キャンドルナイトヨガ yumi ★★				
<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	21:00	21:10~22:10 愛されクビレ arisa ★★★★	21:00~22:00 ベーシック manaka ★★		21:00~22:00 コアピューティー Rina ★★★★				21:00	21:10~22:10 スツキリ美脚 Rina ★★	21:00~22:00 リラククス manaka ★	21:10~22:10 美姿勢 yumi ★★★★★	21:00~22:10 背中美人 chica ★★★★			

【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.hacomon.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。