

4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(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
9:00					9:00~10:00 マットピラティス moe ★★★★	9:00~10:00 ヒーリングセラピー nako ★★
10:00	10:00~11:00 女性ホルモンUP yuka ★★	10:00~11:00 パワー T.yuka ★★★★★	10:00~11:00 燃焼フロー yumi ★★★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング yumi ★		
11:00					11:00~12:00 アンチエイジング moe ★★	11:00~12:00 太陽礼拝 nako ★★★★★
12:00	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 T.yuka ★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	12:00~13:00 ボディリリース yumi ★★		
13:00					13:00~14:00 FLOW SOUND yumi ★★★	13:00~14:00 スッキリ美脚 nako ★★
14:00		14:00~15:00 フロー aica ★★★		14:00~15:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★★		
15:00					15:00~16:00 ベーシック yumi ★★	15:00~16:00 美尻メイク yumi ★★★★★
16:00						
17:00					17:00~18:00 美姿勢 chica ★★★★★	17:00~18:00 リラックス yumi ★
18:00	18:00~19:00 スッキリ腸整 yuri ★★★		18:00~19:00 スッキリ美脚 nako ★★			
19:00		19:00~20:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★		19:00~20:00 ボディリリース chica ★★		
20:00	19:30~20:30 リラックス yuri ★		19:30~20:30 美尻メイク nako ★★★★★			
21:00	21:10~22:10 美BODYフィットネス aica ★★★★★	21:00~22:00 骨盤調整 yumi ★★★	21:10~22:10 ビギナー nako ★	21:00~22:00 愛されクビレ chica ★★★★★		

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
9:00						9:00~10:00 ゼロコリ nako ★★★	9:00~10:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★
10:00		10:00~11:00 スッキリ腸整 yuka ★★★★	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 ヒーリングセラピー 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 T.yuka ★★
12:00		12:00~13:00 プレスフィーリング yuka ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★★	12:00~13:00 ベーシック mimi ★★	12:00~13:00 美姿勢 chirei ★★★★★		
13:00						13:00~14:00 リンパデトックス nako ★	13:00~14:00 フルムーン aica ★★★
14:00			14:00~15:00 ヒーリングセラピー nako ★★			14:00~15:00 腰痛改善 chirei ★★	
15:00	定休日					15:00~16:00 フルムーン yumi ★★★	15:00~16:00 リラックス aica ★
16:00	定休日						
17:00						17:00~18:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★	17:00~18:00 ヴィンヤサフロー chica ★★★★★
18:00		18:00~19:00 パワー yumi ★★★★★		18:00~19:00 燃焼フロー yumi ★★★★★			
19:00			19:00~20:00 むくみリセットヨガ chica ★★		19:00~20:00 バレリーナストレッチ Rina ★★		
20:00		19:30~20:30 背中美人 nako ★★★★		19:30~20:30 ヒーリングセラピー nako ★★			
21:00		21:10~22:10 リンパデトックス nako ★	21:00~22:00 フロー chica ★★★★	21:10~22:10 ゼロコリ nako ★★★★	21:00~22:00 マットピラティス Rina ★★★★★		

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て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

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
9:00						9:00~10:00 スッキリ腸整 yuka ★★★★	9:00~10:00 イキイキフェイスル yumi ★
10:00		10:00~11:00 フルムーン yuka ★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 nako ★★	10:00~11:00 マットピラティス mimi ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー mimi ★★		
11:00						11:00~12:00 ヴァイヤサフロ yuka ★★★★	11:00~12:00 バレリーナストレッチ chica ★★
12:00		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 ビギナー mimi ★	12:00~13:00 フロー mimi ★★★★		
13:00						13:00~14:00 リラックス aica ★	13:00~14:00 燃焼フロー yumi ★★★★
14:00			14:00~15:00 アンチエイジング yumi ★★		14:00~15:00 背中美人 T.yuka ★★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★	15:00~16:00 アンチエイジング manaka ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 骨盤調整 arisa ★★★	17:00~18:00 愛されクビレ manaka ★★★★
18:00		18:00~19:00 ヴァイヤサフロ yuri ★★★★		18:00~19:00 FLOW SOUND yumi ★★★			
19:00			19:00~20:00 プレスフィーリング T.yuka ★		19:00~20:00 ダイエット aica ★★★★★	19:00~20:00 女性ホルモンUP arisa ★★	
		19:30~20:30 リラックス yuri ★		19:30~20:30 太陽礼拝 T.yuka ★★★★			
20:00							
21:00		21:10~22:10 フルムーン yumi ★★★★	21:00~22:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	21:10~22:10 腰痛改善 T.yuka ★★	21:00~22:00 リラックス aica ★		

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
9:00						9:00~10:00 コアピューティー Rina ★★★★	9:00~10:00 ゼロコリ nako ★★★
10:00		10:00~11:00 柔軟性UP yumi ★★★	10:00~11:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★	10:00~11:00 ボディリリース mami ★★	10:00~11:00 腰痛改善 yuka ★★		
11:00						11:00~12:00 女性ホルモンUP Rina ★★	11:00~12:00 美尻メイク nako ★★★★
12:00		12:00~13:00 スッキリ美脚 mimi ★★	12:00~13:00 アンチエイジング mimi ★★	12:00~13:00 背中美人 mami ★★★	12:00~13:00 ゼロコリ yuka ★★★★		
13:00						13:00~14:00 ダイエット aica ★★★★★	13:00~14:00 ビギナー nako ★
14:00			14:00~15:00 骨盤調整 mimi ★★★		14:00~15:00 プレスフィーリング miiko ★		
15:00	定休日					15:00~16:00 リンパドレナージュ aica ★	15:00~16:00 ボディリリース yumi ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 キャンダルナイトヨガ yumi ★★	17:00~18:00 FLOW SOUND yumi ★★★
18:00		18:00~19:00 美尻メイク nako ★★★★	18:00~19:00 リラックス arisa ★	18:00~19:00 背中美人 nako ★★★	18:00~19:00 柔軟性UP miiko ★★★		
19:00						19:00~20:00 愛されクビレ yumi ★★★★	
		19:30~20:30 ヒーリングセラピー nako ★★	19:30~20:30 ボディリリース arisa ★★	19:30~20:30 ヴァイヤサフロ aica ★★★★	19:30~20:30 アンチエイジング yumi ★★		
20:00							
21:00		21:10~22:10 背中美人 nako ★★★	21:10~22:10 パワー arisa ★★★★★	21:10~22:10 リンパドレナージュ aica ★	21:10~22:10 燃焼フロー yumi ★★★★		

	28(月)	29(火)	30(水)
9:00		9:00~10:00 骨盤調整 moe ★★★★	
10:00			10:00~11:00 フロー arisa ★★★★
11:00		11:00~12:00 美姿勢 moe ★★★★★	
12:00			12:00~13:00 愛されクビレ arisa ★★★★
13:00		13:00~14:00 スッキリ腸整 yumi ★★★	
14:00			14:00~15:00 ヒーリングセラピー aica ★★
15:00	定休日	15:00~16:00 コアピューティー Rina ★★★★	
16:00			
17:00		17:00~18:00 女性ホルモンUP Rina ★★	
18:00			18:00~19:00 太陽礼拝 aica ★★★★
19:00			
20:00			19:30~20:30 ゼロコリ chica ★★★
21:00			21:10~22:10 むくみセットヨガ 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:www.yoga-lets.com 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でお願い致します。
- 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にお問い合わせ致します。

【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致します。