

# 5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(木)	2(金)	3(土)	4(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 moe ★★
10:00	10:00~11:00 燃焼フロー yumi ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー nako ★★		
11:00			11:00~12:00 アンチエイジング moe ★★	11:00~12:00 背中美人 moe ★★★★
12:00	12:00~13:00 腰痛改善 yumi ★★	12:00~13:00 美尻メイク nako ★★★★		
13:00			13:00~14:00 ビギナー nako ★	13:00~14:00 燃焼フロー yumi ★★★★
14:00		14:00~15:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★★		
15:00			15:00~16:00 愛されクビレ yumi ★★★★	15:00~16:00 フェイシャルヨガ yumi ★
16:00				
17:00			17:00~18:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★	17:00~18:00 ゼロコリ nako ★★★★
18:00	18:00~19:00 背中美人 nako ★★★			
19:00		19:00~20:00 ゼロコリ yumi ★★★★		
20:00	19:30~20:30 ビギナー nako ★			
21:00	21:10~22:10 美尻メイク nako ★★★★	21:00~22:00 ボディリリース yumi ★★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00		9:00~10:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★				9:00~10:00 スッキリ美脚 nako ★★	9:00~10:00 フルムーン chica ★★★★
10:00			10:00~11:00 ボディリリース yuka ★★	10:00~11:00 背中美人 mimi ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP yuka ★★		
11:00		11:00~12:00 プルスフィーリング T.yuka ★				11:00~12:00 ゼロコリ nako ★★★★	11:00~12:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★
12:00			12:00~13:00 スッキリ腸整 yuka ★★★★	12:00~13:00 リラックス miiko ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★★		
13:00		13:00~14:00 太陽礼拝 aica ★★★★★				13:00~14:00 背中美人 nako ★★★★	13:00~14:00 リンパデトックス aica ★
14:00			14:00~15:00 アンチエイジング mimi ★★		14:00~15:00 柔軟性UP chirei ★★★★		
15:00	定休日	15:00~16:00 ボディリリース aica ★★				15:00~16:00 ベーシック manaka ★★	15:00~16:00 フルムーン yumi ★★★★
16:00							
17:00		17:00~18:00 骨盤調整 yumi ★★★★				17:00~18:00 愛されクビレ manaka ★★★★★	17:00~18:00 ヒーリングセラピー yumi ★★
18:00				18:00~19:00 フロー miiko ★★★★			
19:00			19:00~20:00 美姿勢 yumi ★★★★★	19:30~20:30 マットピラティス Rina ★★★★★	19:00~20:00 プルスフィーリング T.yuka ★		
20:00							
21:00			21:00~22:00 リラックス yumi ★	21:10~22:10 バレリーナストレッチ Rina ★★	21:00~22:00 パワー T.yuka ★★★★★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00						9:00~10:00 背中美人 nako ★★★★	9:00~10:00 リラックス yumi ★
10:00		10:00~11:00 フルムーン mimi ★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 mimi ★★	10:00~11:00 FLOW SOUND yumi ★★★★	10:00~11:00 プルスフィーリング yuka ★		
11:00						11:00~12:00 リンパデトックス yuka ★	11:00~12:00 愛されクビレ yumi ★★★★★
12:00		12:00~13:00 リラックス mimi ★	12:00~13:00 骨盤調整 mimi ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング yumi ★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 yuka ★★★★		
13:00						13:00~14:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★★	13:00~14:00 女性ホルモンUP emi ★★
14:00			14:00~15:00 フロー yumi ★★★★		14:00~15:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 むくみセットヨガ chica ★★	15:00~16:00 柔軟性UP emi ★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 スッキリ腸整 chica ★★★★	17:00~18:00 美尻メイク nako ★★★★★
18:00		18:00~19:00 ゼロコリ nako ★★★★		18:00~19:00 ヒーリングセラピー nako ★★			
19:00			19:00~20:00 アンチエイジング aica ★★		19:00~20:00 ボディリリース aica ★★★★		
20:00		19:30~20:30 背中美人 nako ★★★★		19:30~20:30 美BODYフィットネス aica ★★★★★			
21:00		21:10~22:10 ヒーリングセラピー nako ★★	21:00~22:00 ダイエット aica ★★★★★	21:10~22:10 フロー aica ★★★★	21:00~22:00 FLOW SOUND aica ★★★★		

**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

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
9:00						9:00~10:00 アンチエイジング moe ★★	9:00~10:00 美姿勢 moe ★★★★★
10:00		10:00~11:00 ベーシック yumi ★★	10:00~11:00 ゼロコリ yuka ★★★	10:00~11:00 アンチエイジング mimi ★★	10:00~11:00 ダイエット mami ★★★★★		
11:00						11:00~12:00 背中美人 moe ★★★	11:00~12:00 ヒーリングセラピー aica ★★
12:00		12:00~13:00 愛されクビレ arisa ★★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 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 mami ★★		
13:00						13:00~14:00 リラックス aica ★	13:00~14:00 柔軟性UP aica ★★★
14:00			14:00~15:00 スッキリ美脚 mimi ★★		14:00~15:00 ビギナー manaka ★		
15:00	定休日					15:00~16:00 美BODYフィットネス aica ★★★★★	15:00~16:00 スッキリ美脚 nako ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ゼロコリ yumi ★★★	17:00~18:00 ビギナー nako ★
18:00		18:00~19:00 リンパドレナージュ nako ★	18:00~19:00 フロー yumi ★★★	18:00~19:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★	18:00~19:00 骨盤調整 manaka ★★★		
19:00						19:00~20:00 女性ホルモンUP yumi ★★	19:00~20:00 太陽礼拝 nako ★★★★★
20:00		19:30~20:30 美尻メイク nako ★★★★★	19:30~20:30 ヒーリングセラピー yumi ★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP Rina ★★	19:30~20:30 愛されクビレ chica ★★★★★		
21:00		21:10~22:10 スッキリ美脚 nako ★★	21:10~22:10 リンパドレナージュ nako ★	21:10~22:10 コアビューティー Rina ★★★★★	21:10~22:10 むくみリセットヨガ chica ★★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00						9:00~10:00 ヒーリングセラピー nako ★★
10:00		10:00~11:00 スッキリ腸整 yuka ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP yuka ★★	10:00~11:00 ヨガピクス arisa ★★★★★	10:00~11:00 リンパドレナージュ nako ★	
11:00						11:00~12:00 太陽礼拝 nako ★★★★★
12:00		12:00~13:00 プレスファイリング yuka ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★★	12:00~13:00 ベーシック arisa ★★	12:00~13:00 ゼロコリ nako ★★★	
13:00						13:00~14:00 フロー chica ★★★
14:00			14:00~15:00 柔軟性UP aica ★★★		14:00~15:00 ボディリリース chica ★★	
15:00						15:00~16:00 プレスファイリング chica ★
16:00						
17:00						17:00~18:00 パワー yumi ★★★★★
18:00		18:00~19:00 燃焼フロー yumi ★★★★★	18:00~19:00 FLOW SOUND aica ★★★	18:00~19:00 スッキリ美脚 nako ★★	18:00~19:00 柔軟性UP chica ★★★	
19:00						19:00~20:00 腰痛改善 yumi ★★
20:00		19:30~20:30 ゼロコリ chica ★★★	19:30~20:30 腰痛改善 yumi ★★	19:30~20:30 リラックス miiko ★	19:30~20:30 美尻メイク yumi ★★★★★	
21:00		21:10~22:10 ヒーリングセラピー chica ★★	21:10~22:10 美姿勢 yumi ★★★★★	21:10~22:10 ヴィンヤサフロー miiko ★★★★★	21:10~22:10 キャンドルナイトヨガ 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。