

# 6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(日)                                        | 2(月) | 3(火)                                    | 4(水)                                    | 5(木)                                   | 6(金)                                    | 7(土)                                     | 8(日)                                    |
|-------|---------------------------------------------|------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 9:00  | 9:00～10:00<br>美姿勢<br>moe<br>★★★★★           |      |                                         |                                         |                                        |                                         | 9:00～10:00<br>ヨガビクス<br>T.yuka<br>★★★★★   | 9:00～10:00<br>背中美人<br>yumi<br>★★★★      |
| 10:00 |                                             |      | 10:00～11:00<br>ヴィンヤサフロー<br>yuka<br>★★★★ | 10:00～11:00<br>女性ホルモンUP<br>yuka<br>★★   | 10:00～11:00<br>リラックス<br>mimi<br>★      | 10:00～11:00<br>愛されクビレ<br>arisa<br>★★★★  |                                          |                                         |
| 11:00 | 11:00～12:00<br>フロー<br>yumi<br>★★★★          |      |                                         |                                         |                                        |                                         | 11:00～12:00<br>ヒーリングセラピー<br>T.yuka<br>★★ | 11:00～12:00<br>ベーシック<br>yumi<br>★★      |
| 12:00 |                                             |      | 12:00～13:00<br>腰痛改善<br>yuka<br>★★       | 12:00～13:00<br>ゼロコリ<br>yuka<br>★★★★     | 12:00～13:00<br>美尻メイク<br>mimi<br>★★★★   | 12:00～13:00<br>アンチエイジング<br>arisa<br>★★  |                                          |                                         |
| 13:00 | 13:00～14:00<br>愛されクビレ<br>yumi<br>★★★★       |      |                                         |                                         |                                        |                                         | 13:00～14:00<br>フロー<br>emi<br>★★★★        | 13:00～14:00<br>むくみリセットヨガ<br>chica<br>★★ |
| 14:00 |                                             |      | 14:00～15:00<br>リンパデトックス<br>nako<br>★    |                                         |                                        | 14:00～15:00<br>スッキリ腸整<br>T.yuka<br>★★★★ |                                          |                                         |
| 15:00 | 15:00～16:00<br>リラックス<br>aica<br>★           |      |                                         |                                         |                                        |                                         | 15:00～16:00<br>女性ホルモンUP<br>emi<br>★★     | 15:00～16:00<br>ヴィンヤサフロー<br>aica<br>★★★★ |
| 16:00 |                                             |      |                                         |                                         |                                        |                                         |                                          |                                         |
| 17:00 | 17:00～18:00<br>美BODYフィットネス<br>aica<br>★★★★★ |      |                                         |                                         |                                        |                                         | 17:00～18:00<br>愛されクビレ<br>yumi<br>★★★★    | 17:00～18:00<br>ヒーリングセラピー<br>aica<br>★★  |
| 18:00 |                                             |      | 18:00～19:00<br>ゼロコリ<br>nako<br>★★★★     |                                         | 18:00～19:00<br>ヒーリングセラピー<br>nako<br>★★ |                                         |                                          |                                         |
| 19:00 |                                             |      |                                         | 19:00～20:00<br>フロー<br>yumi<br>★★★★      |                                        | 19:00～20:00<br>プレスフィーリング<br>yumi<br>★   |                                          |                                         |
| 20:00 |                                             |      | 19:30～20:30<br>ダイエット<br>nako<br>★★★★★   |                                         | 19:30～20:30<br>スッキリ美脚<br>nako<br>★★    |                                         |                                          |                                         |
| 21:00 |                                             |      | 21:10～22:10<br>ビギナー<br>nako<br>★        | 21:00～22:00<br>キャンドルナイトヨガ<br>yumi<br>★★ | 21:10～22:10<br>背中美人<br>nako<br>★★★★    | 21:00～22:00<br>パワー<br>yumi<br>★★★★★     |                                          |                                         |

|       | 9(月) | 10(火)                                 | 11(水)                                 | 12(木)                                   | 13(金)                                     | 14(土)                                   | 15(日)                                 |
|-------|------|---------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------|
| 9:00  |      |                                       |                                       |                                         |                                           | 9:00～10:00<br>コアビューティー<br>Rina<br>★★★★★ | 9:00～10:00<br>腰痛改善<br>T.yuka<br>★★    |
| 10:00 |      | 10:00～11:00<br>アンチエイジング<br>mimi<br>★★ | 10:00～11:00<br>フルムーン<br>yuka<br>★★★★  | 10:00～11:00<br>マットピラティス<br>mimi<br>★★★★ | 10:00～11:00<br>リラックス<br>arisa<br>★        |                                         |                                       |
| 11:00 |      |                                       |                                       |                                         |                                           | 11:00～12:00<br>ボディリリース<br>Rina<br>★★    | 11:00～12:00<br>太陽礼拝<br>T.yuka<br>★★★★ |
| 12:00 |      | 12:00～13:00<br>フルムーン<br>mimi<br>★★★★  | 12:00～13:00<br>プレスフィーリング<br>yuka<br>★ | 12:00～13:00<br>スッキリ美脚<br>mimi<br>★★     | 12:00～13:00<br>パワー<br>arisa<br>★★★★★      |                                         |                                       |
| 13:00 |      |                                       |                                       |                                         |                                           | 13:00～14:00<br>美尻メイク<br>nako<br>★★★★    | 13:00～14:00<br>プレスフィーリング<br>yumi<br>★ |
| 14:00 |      |                                       | 14:00～15:00<br>太陽礼拝<br>nako<br>★★★★   |                                         | 14:00～15:00<br>ボディリリース<br>arisa<br>★★     |                                         |                                       |
| 15:00 | 定休日  |                                       |                                       |                                         |                                           | 15:00～16:00<br>柔軟性UP<br>yumi<br>★★★★    | 15:00～16:00<br>ダイエット<br>yumi<br>★★★★★ |
| 16:00 |      |                                       |                                       |                                         |                                           |                                         |                                       |
| 17:00 |      |                                       |                                       |                                         |                                           | 17:00～18:00<br>キャンドルナイトヨガ<br>yumi<br>★★ | 17:00～18:00<br>背中美人<br>nako<br>★★★★   |
| 18:00 |      | 18:00～19:00<br>リンパデトックス<br>nako<br>★  |                                       | 18:00～19:00<br>骨盤調整<br>yumi<br>★★★★     |                                           |                                         |                                       |
| 19:00 |      |                                       | 19:00～20:00<br>フルムーン<br>yumi<br>★★★★  |                                         | 19:00～20:00<br>愛されクビレ<br>aica<br>★★★★     |                                         |                                       |
| 20:00 |      | 19:30～20:30<br>美尻メイク<br>nako<br>★★★★  |                                       | 19:30～20:30<br>バレリーナストレッチ<br>Rina<br>★★ |                                           |                                         |                                       |
| 21:00 |      | 21:10～22:10<br>ゼロコリ<br>nako<br>★★★★   | 21:00～22:00<br>女性ホルモンUP<br>yumi<br>★★ | 21:10～22:10<br>ヴィンヤサフロー<br>Rina<br>★★★★ | 21:00～22:00<br>FLOW SOUND<br>aica<br>★★★★ |                                         |                                       |

## 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

|       | 16(月)                                  | 17(火)                                  | 18(水)                                     | 19(木)                                    | 20(金)                                       | 21(土)                                     | 22(日)                                |
|-------|----------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|
| 9:00  |                                        |                                        |                                           |                                          |                                             | 9:00～10:00<br>ボディリリース<br>yuka<br>★★       | 9:00～10:00<br>マツピラティス<br>moe<br>★★★★ |
| 10:00 | 10:00～11:00<br>ヒーリングセラピー<br>yumi<br>★★ | 10:00～11:00<br>ダイエット<br>arisa<br>★★★★★ | 10:00～11:00<br>フェイシャルヨガ<br>yumi<br>★      | 10:00～11:00<br>美尻メイク<br>nako<br>★★★★     |                                             |                                           |                                      |
| 11:00 |                                        |                                        |                                           |                                          | 11:00～12:00<br>柔軟性UP<br>yuka<br>★★★★        | 11:00～12:00<br>アンチエイジング<br>moe<br>★★      |                                      |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>スツキリ腸整<br>yuka<br>★★★★  | 12:00～13:00<br>ボディリリース<br>arisa<br>★★  | 12:00～13:00<br>FLOW SOUND<br>yumi<br>★★★★ | 12:00～13:00<br>ビギナー<br>yuuki<br>★        |                                             |                                           |                                      |
| 13:00 |                                        |                                        |                                           |                                          | 13:00～14:00<br>美BODYフィットネス<br>aica<br>★★★★★ | 13:00～14:00<br>ゼロコリ<br>yumi<br>★★★★       |                                      |
| 14:00 |                                        | 14:00～15:00<br>柔軟性UP<br>yumi<br>★★★★   |                                           | 14:00～15:00<br>スツキリ腸整<br>T.yuka<br>★★★★  |                                             |                                           |                                      |
| 15:00 |                                        |                                        |                                           |                                          | 15:00～16:00<br>スツキリ美脚<br>aica<br>★★         | 15:00～16:00<br>燃焼フロー<br>yumi<br>★★★★★     |                                      |
| 16:00 |                                        |                                        |                                           |                                          |                                             |                                           |                                      |
| 17:00 |                                        |                                        |                                           |                                          | 17:00～18:00<br>骨盤調整<br>chica<br>★★★★        | 17:00～18:00<br>リラックス<br>aica<br>★         |                                      |
| 18:00 | 18:00～19:00<br>ヒーリングセラピー<br>nako<br>★★ | 18:00～19:00<br>燃焼フロー<br>yumi<br>★★★★★  | 18:00～19:00<br>スツキリ美脚<br>nako<br>★★       | 18:00～19:00<br>ベーシック<br>yuuki<br>★★      |                                             |                                           |                                      |
| 19:00 |                                        |                                        |                                           |                                          | 19:00～20:00<br>アンチエイジング<br>chica<br>★★      | 19:00～20:00<br>FLOW SOUND<br>aica<br>★★★★ |                                      |
| 20:00 | 19:30～20:30<br>背中美人<br>nako<br>★★★★    | 19:30～20:30<br>リラックス<br>chica<br>★     | 19:30～20:30<br>太陽礼拝<br>nako<br>★★★★★      | 19:30～20:30<br>ヒーリングセラピー<br>yumi<br>★★   |                                             |                                           |                                      |
| 21:00 | 21:10～22:10<br>リンパデトックス<br>nako<br>★   | 21:10～22:10<br>女性ホルモンUP<br>chica<br>★★ | 21:10～22:10<br>ゼロコリ<br>nako<br>★★★★       | 21:10～22:10<br>ヴィンヤサフロー<br>yumi<br>★★★★★ |                                             |                                           |                                      |

|       | 23(月)                                  | 24(火)                                  | 25(水)                                  | 26(木)                                       | 27(金) | 28(土)                                  | 29(日)                                      |       | 30(月) |
|-------|----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------|-------|----------------------------------------|--------------------------------------------|-------|-------|
| 9:00  |                                        |                                        |                                        |                                             |       | 9:00～10:00<br>リンパデトックス<br>nako<br>★    | 9:00～10:00<br>燃焼フロー<br>yumi<br>★★★★★       | 9:00  |       |
| 10:00 | 10:00～11:00<br>美尻メイク<br>mimi<br>★★★★★  | 10:00～11:00<br>腰痛改善<br>yuka<br>★★      | 10:00～11:00<br>スツキリ美脚<br>mimi<br>★★    | 10:00～11:00<br>美BODYフィットネス<br>yumi<br>★★★★★ |       |                                        |                                            | 10:00 |       |
| 11:00 |                                        |                                        |                                        |                                             |       | 11:00～12:00<br>太陽礼拝<br>nako<br>★★★★★   | 11:00～12:00<br>女性ホルモンUP<br>yumi<br>★★      | 11:00 |       |
| 12:00 | 12:00～13:00<br>ヒーリングセラピー<br>mimi<br>★★ | 12:00～13:00<br>柔軟性UP<br>yuka<br>★★★★   | 12:00～13:00<br>フロー<br>mimi<br>★★★★     | 12:00～13:00<br>リラックス<br>yumi<br>★           |       |                                        |                                            | 12:00 |       |
| 13:00 |                                        |                                        |                                        |                                             |       | 13:00～14:00<br>ヒーリングセラピー<br>yumi<br>★★ | 13:00～14:00<br>FLOW SOUND<br>chica<br>★★★★ | 13:00 |       |
| 14:00 |                                        | 14:00～15:00<br>プレスファーリング<br>chica<br>★ |                                        | 14:00～15:00<br>腰痛改善<br>T.yuka<br>★★         |       |                                        |                                            | 14:00 |       |
| 15:00 |                                        |                                        |                                        |                                             |       | 15:00～16:00<br>フロー<br>yumi<br>★★★★     | 15:00～16:00<br>リンパデトックス<br>chica<br>★      | 15:00 |       |
| 16:00 |                                        |                                        |                                        |                                             |       |                                        |                                            | 16:00 |       |
| 17:00 |                                        |                                        |                                        |                                             |       | 17:00～18:00<br>アンチエイジング<br>yuumi<br>★★ | 17:00～18:00<br>背中美人<br>nako<br>★★★★        | 17:00 |       |
| 18:00 | 18:00～19:00<br>骨盤調整<br>yumi<br>★★★★    | 18:00～19:00<br>ビギナー<br>yuuki<br>★      | 18:00～19:00<br>ヒーリングセラピー<br>nako<br>★★ | 18:00～19:00<br>美尻メイク<br>moe<br>★★★★★        |       |                                        |                                            | 18:00 |       |
| 19:00 |                                        |                                        |                                        |                                             |       | 19:00～20:00<br>スツキリ腸整<br>yuumi<br>★★★★ | 19:00～20:00<br>ヒーリングセラピー<br>nako<br>★★     | 19:00 |       |
| 20:00 | 19:30～20:30<br>ベーシック<br>yuuki<br>★★    | 19:30～20:30<br>美姿勢<br>chica<br>★★★★★   | 19:30～20:30<br>スツキリ美脚<br>nako<br>★★    | 19:30～20:30<br>骨盤調整<br>moe<br>★★★★          |       |                                        |                                            | 20:00 |       |
| 21:00 | 21:10～22:10<br>フロー<br>yumi<br>★★★★     | 21:10～22:10<br>ベーシック<br>yuuki<br>★★    | 21:10～22:10<br>背中美人<br>nako<br>★★★★    | 21:10～22:10<br>ビギナー<br>yuuki<br>★           |       |                                        |                                            | 21:00 |       |

#### 【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です。)
- 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。