8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(金)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
9:00		9:00~10:00 骨盤調整 moe ★★★	9:00~10:00 優しい森林浴フロー yumi ★★						9:00~10:00 美尻メイク nako ★★★★	9:00~10:00 むくみセットヨガ chica ★★							
10:00	10:00~11:00 背中美人 nako ★★★★			10:00~11:00 フェイシャルヨガ yumi ★	10:00~11:00 コアビューティー Rina ★★★★★	10:00~11:00 ベーシック yuka ★★	10:00~11:00 フルムーン mimi ★★★				10:00~11:00 女性ホルモンUP yuka ★★	10:00~11:00 愛されクビレ yumi ★★★★	10:00~11:00 ゼロコリ nako ★★★★				
11:00		11:00~12:00 マットピラティス moe ★★★★	11:00~12:00 ボディリリース arisa ★★						11:00~12:00 腰痛改善 yuka ★★	11:00~12:00 愛されクビレ chica ★★★★							
12:00	12:00~13:00 リンパデトックス chirei ★			12:00~13:00 フロー chica ★★★★	12:00~13:00 リラックス Rina ★	12:00~13:00 柔軟性UP yuka ★★★	12:00~13:00 美尻メイク mimi ★★★★				12:00~13:00 スッキリ腸整 yuka ★★★★	12:00~13:00 ボディリリース yuka ★★	12:00~13:00 ビギナー yuuki ★				
13:00		13:00~14:00 ヒーリングセラピー moe ★★	13:00~14:00 パワー arisa ★★★★★						13:00~14:00 フルムーン yumi ★★★★	13:00~14:00 ビギナー nako ★							
14:00	14:00~15:00 柔軟性UP chirei ★★★★			14:00~15:00 背中美人 mimi ★★★★				14:00~15:00 プレスフィーリング T.yuka ★				14:00~15:00 リンパデトックス yuka ★					
15:00		15:00~16:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★	15:00~16:00 アンチエイジング moe ★★	定休日					15:00~16:00 リラックス yumi ★	15:00~16:00 ダイエット nako ★★★★★	定休日				お盆休み	お盆休み	お盆休み
16:00																	
17:00		17:00~18:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★	17:00~18:00 背中美人 moe ★★★★						17:00~18:00 スタートフィット manaka ★★★★	17:00~18:00 スッキリ美脚 nako ★★							
18:00				18:00~19:00 スッキリ腸整 chica ★★★★		18:00~19:00 ヒーリングセラピー nako ★★					18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★		18:00~19:00 リラックス yuuki ★				
19:00	19:00~20:00 燃焼フロー yumi ★★★★				19:00~20:00 FLOW SOUND yumi ★★★★		19:00~20:00 ボディリリース yumi ★★					19:00~20:00 背中美人 moe ★★★★					
20:00				19:30~20:30 アンチエイジング moe ★★		19:30~20:30 太陽礼拝 nako ★★★★					19:30~20:30 ヒーリングセラピー nako ★★		19:30~20:30 腰痛改善 T.yuka ★★				
21:00	21:00~22:00 ヒーリングセラピー yumi ★★			21:10~22:10 美姿勢 moe ★★★★★	21:00~22:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★	21:10~22:10 リンパデトックス nako ★	21:00~22:00 フルムーン yumi ★★★★				21:10~22:10 ゼロコリ nako ★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング moe ★★	21:10~22:10 ヨガバクス T.yuka ★★★★★				

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

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
9:00						9:00~10:00 コアピューティー Rina ★★★★★	9:00~10:00 プレスフイーリング T.yuka ★
10:00		10:00~11:00 スツキリ腸整 T.yuka ★★★	10:00~11:00 リラックス yuka ★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロ yuka ★★★★	10:00~11:00 スツキリ美脚 mimi ★★		
11:00						11:00~12:00 スツキリ美脚 Rina ★★	11:00~12:00 太陽礼拝 T.yuka ★★★★
12:00		12:00~13:00 ゼロコリ yuka ★★★	12:00~13:00 ゼロコリ yuka ★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP yuka ★★	12:00~13:00 美姿勢 moe ★★★★★		
13:00						13:00~14:00 スツキリ腸整 manaka ★★★	13:00~14:00 ボディリリース yumi ★★
14:00			14:00~15:00 ベーシック chica ★★		14:00~15:00 骨盤調整 moe ★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 リンパデトックス manaka ★	15:00~16:00 美BODYフィットネス yumi ★★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ベーシック mimi ★★	17:00~18:00 ゼロコリ nako ★★★
18:00	18:00~19:00 アンチエイジング moe ★★	18:00~19:00 スツキリ腸整 chica ★★★	18:00~19:00 優しい森林浴フロ yumi ★★				
19:00					19:00~20:00 柔軟性UP chica ★★★	19:00~20:00 美尻メイク mimi ★★★★	19:00~20:00 ヒーリングセラビー nako ★★
		19:30~20:30 マットピラティス moe ★★★★	19:30~20:30 プレスフイーリング T.yuka ★	19:30~20:30 愛されクビレ Rina ★★★★			
20:00							
21:00	21:10~22:10 骨盤調整 moe ★★★	21:10~22:10 FLOW SOUND T.yuka ★★★★	21:10~22:10 リラックス Rina ★	21:00~22:00 女性ホルモンUP chica ★★			

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
9:00						9:00~10:00 ヒーリングセラビー nako ★★	9:00~10:00 ヨガボックス T.yuka ★★★★★
10:00		10:00~11:00 ヨガボックス T.yuka ★★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス yuka ★	10:00~11:00 むくみリセットヨガ chica ★★	10:00~11:00 フロー mimi ★★★		
11:00						11:00~12:00 ゼロコリ nako ★★★	11:00~12:00 プレスフイーリング T.yuka ★
12:00		12:00~13:00 腰痛改善 T.yuka ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロ yuka ★★★★	12:00~13:00 骨盤調整 chica ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラビー mimi ★★		
13:00						13:00~14:00 FLOW SOUND yumi ★★★★	13:00~14:00 女性ホルモンUP yumi ★★
14:00			14:00~15:00 アンチエイジング yumi ★★		14:00~15:00 優しい森林浴フロ yumi ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 腰痛改善 yumi ★★	15:00~16:00 フロー yumi ★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 マットピラティス chica ★★★★	17:00~18:00 ハレリーナストレッチ chica ★★
18:00	18:00~19:00 スツキリ美脚 nako ★★	18:00~19:00 フロー yumi ★★★★	18:00~19:00 美尻メイク moe ★★★★	18:00~19:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★			
19:00						19:00~20:00 リラックス mimi ★	19:00~20:00 柔軟性UP chica ★★★★
		19:30~20:30 ゼロコリ nako ★★★	19:30~20:30 腰痛改善 T.yuka ★★	19:30~20:30 ヒーリングセラビー chica ★★	19:30~20:30 ハレリーナストレッチ chica ★★		
20:00							
21:00	21:10~22:10 ビギナー nako ★★	21:10~22:10 パワー T.yuka ★★★★★	21:10~22:10 背中美人 moe ★★★★	21:10~22:10 ヴィンヤサフロ 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.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。
- *レッスンの満席の場合、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。
- レッスンの途中退席は基本できません。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。