

9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(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
9:00						9:00~10:00 懐メロシェイブ Rina ★★★★★	9:00~10:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★	9:00					9:00~10:00 リンパデトックス nako ★	9:00~10:00 サウンドセラピー yumi ★★
10:00		10:00~11:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★	10:00~11:00 まどろみのヨガ yuka ★	10:00~11:00 背中美人 nako ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー arisa ★★			10:00	10:00~11:00 リンパデトックス mami ★	10:00~11:00 懐メロシェイブ Rina ★★★★★	10:00~11:00 優しい森林浴フロー yumi ★★	10:00~11:00 バクティフローヨガ nako ★★★★		
11:00						11:00~12:00 女性ホルモンUP Rina ★★	11:00~12:00 プレスフィーリング T.yuka ★	11:00					11:00~12:00 柔軟性UP manaka ★★★★	11:00~12:00 フロー yumi ★★★★
12:00		12:00~13:00 プレスフィーリング T.yuka ★	12:00~13:00 柔軟性UP yuka ★★★★	12:00~13:00 サウンドセラピー yumi ★★	12:00~13:00 ダイエット arisa ★★★★★			12:00	12:00~13:00 骨盤調整 mami ★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 Rina ★★	12:00~13:00 フェイシャルヨガ yumi ★	12:00~13:00 ボディリリース arisa ★★		
13:00						13:00~14:00 美BODYフィットネス manaka ★★★★★	13:00~14:00 フルムーン chica ★★★★	13:00					13:00~14:00 ととのいヨガ manaka ★★	13:00~14:00 美尻メイク nako ★★★★
14:00		14:00~15:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★			14:00~15:00 骨盤調整 arisa ★★★★			14:00		14:00~15:00 リラックス yuka ★		14:00~15:00 アンチエイジング arisa ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 リラックス mimi ★	15:00~16:00 ディーブコア chica ★★★★	15:00	定休日				15:00~16:00 マットピラティス mimi ★★★★	15:00~16:00 スッキリ美脚 nako ★★
16:00								16:00						
17:00						17:00~18:00 フロー mimi ★★★	17:00~18:00 アンチエイジング moe ★★	17:00					17:00~18:00 ヒーリングセラピー mimi ★★	17:00~18:00 ゼロコリ nako ★★★★
18:00		18:00~19:00 フロー yumi ★★★		18:00~19:00 腰痛改善 yumi ★★				18:00	18:00~19:00 ビギナー nako ★		18:00~19:00 ディーブコア chica ★★★★			
19:00			19:00~20:00 ベーシック yumi ★★		19:00~20:00 美尻メイク yumi ★★★★			19:00		19:00~20:00 バレリーナストレッチ chica ★★		19:00~20:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★		
20:00		19:30~20:30 ヒーリングセラピー moe ★★		19:30~20:30 懐メロシェイブ Rina ★★★★★				20:00	19:30~20:30 ダイエット nako ★★★★★		19:30~20:30 アンチエイジング moe ★★			
21:00		21:10~22:10 マットピラティス moe ★★★★	21:00~22:00 ゼロコリ yumi ★★★★	21:10~22:10 リラックス Rina ★	21:00~22:00 サウンドセラピー yumi ★★			21:00	21:10~22:10 スッキリ美脚 nako ★★	21:00~22:00 フルムーン chica ★★★★	21:10~22:10 骨盤調整 moe ★★★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★		

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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
9:00						9:00~10:00 コアビューティー Rina ★★★★★	9:00~10:00 腰痛改善 T.yuka ★★
10:00		10:00~11:00 ゼロコリ yuka ★★★	10:00~11:00 美尻メイク mimi ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー mami ★★	10:00~11:00 リンパデトックス nako ★		
11:00						11:00~12:00 ビギナー Rina ★	11:00~12:00 背中美人 T.yuka ★★★
12:00	12:00~13:00 ベーシック yuka ★★	12:00~13:00 まどろみのヨガ yuka ★	12:00~13:00 スツキリ腸整 mami ★★★★	12:00~13:00 背中美人 nako ★★★★			
13:00						13:00~14:00 優しい森林浴フロー yumi ★★	13:00~14:00 FLOW SOUND miiko ★★★★
14:00		14:00~15:00 ボディリリース yuka ★★		14:00~15:00 ととのいヨガ manaka ★★			
15:00	定休日				15:00~16:00 スツキリ腸整 yumi ★★★★	15:00~16:00 リラククス miiko ★	
16:00							
17:00					17:00~18:00 ボディリリース chica ★★	17:00~18:00 パクティーフローヨガ nako ★★★★	
18:00	18:00~19:00 リンパデトックス nako ★		18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★	18:00~19:00 ととのいヨガ manaka ★★			
19:00		19:00~20:00 愛されクビレ yumi ★★★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP yumi ★★	19:30~20:30 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	19:00~20:00 ディープコア chica ★★★★	19:00~20:00 スツキリ美脚 nako ★★	
20:00	19:30~20:30 太陽礼拝 nako ★★★★						
21:00	21:10~22:10 パクティーフローヨガ nako ★★★★	21:00~22:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★	21:10~22:10 背中美人 nako ★★★★	21:10~22:10 プレスフィーリング T.yuka ★			

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00		9:00~10:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★				9:00~10:00 ゼロコリ yumi ★★★	9:00~10:00 パクティーフローヨガ nako ★★★★
10:00			10:00~11:00 女性ホルモンUP arisa ★★	10:00~11:00 フロー arisa ★★★	10:00~11:00 スツキリ美脚 nako ★★		
11:00		11:00~12:00 プレスフィーリング T.yuka ★				11:00~12:00 アンチエイジング chica ★★	11:00~12:00 太陽礼拝 nako ★★★★
12:00			12:00~13:00 愛されクビレ arisa ★★★★	12:00~13:00 リラククス arisa ★	12:00~13:00 パクティーフローヨガ nako ★★★★		
13:00		13:00~14:00 フロー yumi ★★★				13:00~14:00 ディープコア chica ★★★★	13:00~14:00 ヒーリングセラピー yumi ★★
14:00			14:00~15:00 スツキリ腸整 arisa ★★★★		14:00~15:00 腰痛改善 T.yuka ★★		
15:00	定休日	15:00~16:00 サウンドセラピー yumi ★★				15:00~16:00 背中美人 mimi ★★★★	15:00~16:00 パワー yumi ★★★★★
16:00							
17:00		17:00~18:00 美尻メイク moe ★★★★				17:00~18:00 まどろみのヨガ yuka ★	17:00~18:00 女性ホルモンUP arisa ★★
18:00			18:00~19:00 優しい森林浴フロー yumi ★★	18:00~19:00 ヒーリングセラピー nako ★★	18:00~19:00 柔軟性UP yuka ★★★★		
19:00		19:00~20:00 ヒーリングセラピー moe ★★	19:30~20:30 美姿勢 moe ★★★★★	19:30~20:30 ボディリリース Rina ★★	19:30~20:30 まどろみのヨガ yuka ★	19:00~20:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★	19:00~20:00 フェイシャルヨガ arisa ★
20:00							
21:00			21:10~22:10 骨盤調整 moe ★★★★	21:10~22:10 懐メロシェイプ Rina ★★★★★	21:10~22:10 むくみリセットヨガ chica ★★		

	29(月)	30(火)
9:00		
10:00		10:00~11:00 まどろみのヨガ yuka ★
11:00		
12:00		12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★
13:00		
14:00		
15:00	定休日	
16:00		
17:00		
18:00		18:00~19:00 サウンドセラピー yumi ★★
19:00		19:30~20:30 ゼロコリ nako ★★★★
20:00		
21:00		21:10~22:10 リンパデトックス nako ★

【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回分の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。