

1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)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)		
9:00				9:00~10:00 フロー mai ★★★	9:00					9:00~10:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★	9:00~10:00 女性ホルモンUP miiko ★★	9:00					9:00~10:00 骨盤調整 mimi ★★★	9:00~10:00 スッキリ美脚 mai ★★		
10:00					10:00		10:00~11:00 ビギナー mai ★	10:00~11:00 フルムーン mimi ★★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 yuka ★★★	10:00~11:00 美尻メイク nako ★★★★		10:00~11:00 燃焼フロー yumi ★★★★	10:00~11:00 リラックス mai ★	10:00~11:00 女性ホルモンUP mami ★★	10:00~11:00 背中美人 nako ★★★					
11:00				11:00~12:00 リラックス mai ★	11:00					11:00~12:00 プレスフィーリング T.yuka ★	11:00~12:00 美BODYフィットネス miiko ★★★★★					11:00~12:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★	11:00~12:00 アンチエイジング moe ★★			
12:00					12:00		12:00~13:00 フロー mai ★★★	12:00~13:00 マットピラティス mimi ★★★★	12:00~13:00 ボディリリース yuka ★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー nako ★★										
13:00				13:00~14:00 アンチエイジング moe ★★	13:00					13:00~14:00 フロー mai ★★★	13:00~14:00 ヒーリングセラピー moe ★★	12:00~13:00 アンチエイジング yumi ★★	12:00~13:00 ゼロコリ nako ★★★	12:00~13:00 ダイエット mami ★★★★★	12:00~13:00 ペーシック mai ★★			13:00~14:00 腰痛改善 nako ★★	13:00~14:00 マットピラティス moe ★★★★★	
14:00					14:00		14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 yuka ★	14:00~16:00 (予約不要)	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 ベーシック mai ★★					14:00~15:00 フロー mai ★★★					
15:00				15:00~16:00 美姿勢 moe ★★★★★	15:00					15:00~16:00 ボディリリース aica ★★	15:00~16:00 骨盤調整 moe ★★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 ヒーリングセラピー nako ★★				15:00~16:00 リラックス mai ★	15:00~16:00 スッキリ腸整 aica ★★★		
16:00					16:00							15:00								
17:00				17:00~18:00 ヒーリングセラピー moe ★★	17:00		18:00~19:00 ボディリリース aica ★★	18:00~19:00 フルムーン yumi ★★★	19:00~20:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★	19:30~20:30 マットピラティス moe ★★★★	19:00~20:00 リラックス mai ★	17:00~18:00 美尻メイク aica ★★★★★	17:00~18:00 スッキリ美脚 nako ★★	18:00~19:00 アンチエイジング moe ★★	18:00~19:00 柔軟性UP aica ★★★			17:00~18:00 太陽礼拝 mai ★★★★	17:00~18:00 プレスフィーリング aica ★	
18:00					18:00							19:00								
19:00					19:00							19:30~20:30 マットピラティス moe ★★★★	19:30~20:30 腰痛改善 T.yuka ★★	19:30~20:30 美姿勢 moe ★★★★★	19:00~20:00 ボディリリース aica ★★	19:00~20:00 愛されクビレ aica ★★★★				
20:00					20:00															
21:00					21:00		21:10~22:10 アンチエイジング moe ★★	21:00~22:00 フルムーン yumi ★★★	21:10~22:10 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	21:00~22:00 背中美人 moe ★★★		21:10~22:10 骨盤調整 moe ★★★	21:00~22:00 美尻メイク aica ★★★★	21:10~22:10 ヒーリングセラピー Rina ★★	21:00~22:00 プレスフィーリング 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)		26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
9:00						9:00~10:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	9:00~10:00 優しい森林浴フロー yumi ★★		9:00					9:00~10:00 コアピューティー Rina ★★★★★	
10:00		10:00~11:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー mimi ★★	10:00~11:00 骨盤調整 moe ★★★	10:00~11:00 リンパデトックス nako ★				10:00	10:00~11:00 アンチエイジング miiko ★★	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 ゼロコリ nako ★★★		
11:00							11:00~12:00 腰痛改善 T.yuka ★★	11:00~12:00 フェイシャルヨガ yumi ★						11:00~12:00 ヒーリングセラピー Rina ★★	
12:00		12:00~13:00 プレスフィーリング T.yuka ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 mai ★★	12:00~13:00 背中美人 nako ★★★				12:00	12:00~13:00 FLOW SOUND miiko ★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 nako ★★	12:00~13:00 リンパデトックス nako ★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー nako ★★		
13:00							13:00~14:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★	13:00~14:00 ボディリース aica ★★						13:00~14:00 ベーシック mai ★★	
14:00		14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 柔軟性UP yuka ★★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 優しい森林浴フロー yumi ★★				14:00	14:00~15:00 柔軟性UP yuka ★★★★	14:00~15:00 美尻メイク nako ★★★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 ビギナー mai ★		
15:00							15:00~16:00 スッキリ美脚 mai ★★	15:00~16:00 美尻メイク aica ★★★★						15:00~16:00 太陽礼拝 mai ★★★★	
16:00									16:00						17:00~18:00 リンパデトックス yuka ★
17:00							17:00~18:00 プレスフィーリング aica ★	17:00~18:00 柔軟性UP aica ★★★							
18:00		18:00~19:00 リラックス mai ★	18:00~19:00 ゼロコリ yumi ★★★	18:00~19:00 フロー mai ★★★	18:00~19:00 パワー yumi ★★★★★				18:00	18:00~19:00 プレスフィーリング aica ★	18:00~19:00 骨盤調整 moe ★★★	18:00~19:00 優しい森林浴フロー yumi ★★	18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★		
19:00								19:00~20:00 愛されクビレ aica ★★★★						19:00~20:00 ゼロコリ yuka ★★★	
20:00		19:30~20:30 ボディリース aica ★★	19:30~20:30 FLOW SOUND yumi ★★★★	19:30~20:30 ヒーリングセラピー nako ★★	19:30~20:30 スッキリ美脚 mai ★★				19:00	19:30~20:30 アンチエイジング moe ★★	19:30~20:30 背中美人 moe ★★★	19:30~20:30 愛されクビレ Rina ★★★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP yuka ★★		
21:00		21:10~22:10 柔軟性UP aica ★★★	21:10~22:10 ヒーリングセラピー aica ★★	21:10~22:10 背中美人 nako ★★★	21:10~22:10 リラックス mai ★				20:00	21:10~22:10 マットピラティス moe ★★★★	21:10~22:10 キャンドルナイトヨガ yumi ★★	21:10~22:10 バレリーナストレッチ Rina ★★	21:10~22:10 フロー mai ★★★		

【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・変更是レッスン開始の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。

* 特にマンスリー会員の方は1回分が自動的に消化されてしまいますが、ご注意ください。

●無断キャンセルが1ヶ月間に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。

●病気や交通事故、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。