

# 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)
9:00	年始休み	年始休み	年始休み	9:00～10:00 フロー mai ★★★
10:00				
11:00				11:00～12:00 リラックス mai ★
12:00				
13:00				13:00～14:00 アンチエイジング moe ★★
14:00				
15:00				15:00～16:00 美姿勢 moe ★★★★★
16:00				
17:00				17:00～18:00 ヒーリングセラピー moe ★★
18:00				
19:00				
20:00				
21:00				

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00	定休日					9:00～10:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★	9:00～10:00 女性ホルモンUP miiko ★★
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 ★★★★★		
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 ★★★★★
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 フロー mai ★★★★	13:00～14:00 ヒーリングセラピー moe ★★
14:00		14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 まどろみのヨガ yuka ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 ベーシック mai ★★		
15:00						15:00～16:00 ボディリリース aica ★★	15:00～16:00 骨盤調整 moe ★★★★
16:00							
17:00						17:00～18:00 美尻メイク aica ★★★★★	17:00～18:00 スッキリ美脚 nako ★★
18:00		18:00～19:00 ボディリリース aica ★★		18:00～19:00 フルムーン yumi ★★★★			
19:00			19:00～20:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★		19:00～20:00 リラックス mai ★		
20:00		19:30～20:30 マットピラティス moe ★★★★★		19:30～20:30 腰痛改善 T.yuka ★★			
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 ★★★★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00	定休日					9:00～10:00 骨盤調整 mimi ★★★★	9:00～10:00 スッキリ美脚 mai ★★
10:00		10:00～11:00 燃烧フロー 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 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★★	11:00～12:00 アンチエイジング moe ★★
12:00		12:00～13:00 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 ベーシック mai ★★		
13:00						13:00～14:00 腰痛改善 nako ★★	13:00～14:00 マットピラティス moe ★★★★★
14:00		14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 ヒーリングセラピー nako ★★		14:00～15:00 フロー mai ★★★★		
15:00						15:00～16:00 リラックス mai ★	15:00～16:00 スッキリ腸整 aica ★★★★
16:00							
17:00						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 アンチエイジング moe ★★		18:00～19:00 柔軟性UP aica ★★★★			
19:00			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		19:30～20:30 美姿勢 moe ★★★★★		19:30～20:30 コアビューティー Rina ★★★★★			
21:00		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)
9:00	定休日					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 ★★
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 ★		
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 ★
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 ★★★		
13:00						13:00～14:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★	13:00～14:00 ボディリリース aica ★★
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 ★★		
15:00						15:00～16:00 スッキリ美脚 mai ★★	15:00～16:00 美尻メイク aica ★★★★★
16:00							
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 ★★★★★		
19:00						19:00～20:00 愛されクビレ aica ★★★★	
20:00		19:30～20:30 ボディリリース 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 ★★		
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 ★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00	定休日					9:00～10:00 コアピューティー Rina ★★★★★
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 ヒーリングセラピー Rina ★★
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 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 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 太陽礼拝 mai ★★★★
16:00						
17:00						17:00～18:00 リンパデトックス yuka ★
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 ゼロコリ yuka ★★★
20:00		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 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。