

3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(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
9:00	9:00~10:00 バレリーナストレッチ mai ★★						9:00~10:00 愛されクビレ aica ★★★★	9:00~10:00 アンチエイジング moe ★★						9:00~10:00 スッキリ美脚 mai ★★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★
10:00			10:00~11:00 フルムーン miiko ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー nako ★★	10:00~11:00 リンパデトックス mami ★	10:00~11:00 マットピラティス moe ★★★★				10:00~11:00 柔軟性UP mai ★★★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★	10:00~11:00 ベーシック mana ★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー moe ★★		
11:00	11:00~12:00 フロー mai ★★★★						11:00~12:00 プレスファイリング aica ★	11:00~12:00 美尻メイク moe ★★★★						11:00~12:00 フロー mai ★★★	11:00~12:00 アンチエイジング yumi ★★
12:00			12:00~13:00 女性ホルモンUP miiko ★★	12:00~13:00 ゼロコリ mimi ★★★★	12:00~13:00 ダイエット mami ★★★★★	12:00~13:00 骨盤調整 moe ★★★★				12:00~13:00 バレリーナストレッチ mai ★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 yuka ★★★★	12:00~13:00 リラックス mana ★	12:00~13:00 美姿勢 moe ★★★★★		
13:00	13:00~14:00 美姿勢 moe ★★★★★						13:00~14:00 フロー mai ★★★★	13:00~14:00 ベーシック mana ★★						13:00~14:00 ヨガピクス miiko ★★★★★	13:00~14:00 リンパデトックス nako ★
14:00			14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 フルムーン mimi ★★★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 ベーシック mana ★★				14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 アンチエイジング moe ★★		14:00~15:00 ビギナー mai ★		
15:00	15:00~16:00 ヒーリングセラピー moe ★★	定休日					15:00~16:00 太陽礼拝 mai ★★★★	15:00~16:00 リラックス mai ★	定休日					15:00~16:00 女性ホルモンUP miiko ★★	15:00~16:00 ヒーリングセラピー nako ★★
16:00															
17:00	17:00~18:00 骨盤調整 moe ★★★★						17:00~18:00 スッキリ美脚 mimi ★★	17:00~18:00 柔軟性UP mai ★★★						17:00~18:00 リラックス mana ★	17:00~18:00 美尻メイク nako ★★★★
18:00			18:00~19:00 背中美人 moe ★★★★		18:00~19:00 ビギナー mana ★					18:00~19:00 優しい森林浴フロー yumi ★★		18:00~19:00 フロー mai ★★★★			
19:00				19:00~20:00 フルムーン arisa ★★★★		19:00~20:00 FLOW SOUND yumi ★★★★					19:00~20:00 プレスファイリング aica ★		19:00~20:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★		
20:00			19:30~20:30 美姿勢 moe ★★★★★		19:30~20:30 腰痛改善 nako ★★						19:30~20:30 美尻メイク nako ★★★★			19:30~20:30 パワー yumi ★★★★★	
21:00			21:10~22:10 ヒーリングセラピー moe ★★	21:00~22:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	21:10~22:10 フルムーン nako ★★★★	21:00~22:00 リラックス yumi ★				21:10~22:10 ヒーリングセラピー nako ★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 aica ★★★★	21:10~22:10 フェイシャルヨガ yumi ★	21:00~22:00 燃焼フロー 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

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
9:00					9:00~10:00 背中美人 nako ★★★	9:00~10:00 FLOW SOUND yumi ★★★★★	9:00~10:00 ビギナー mana ★
10:00		10:00~11:00 まどろみのヨガ yuka ★	10:00~11:00 フロー mai ★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング mimi ★★			
11:00					11:00~12:00 腰痛改善 nako ★★	11:00~12:00 プレスフィーリング yumi ★	11:00~12:00 美尻メイク mana ★★★★★
12:00		12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー mai ★★	12:00~13:00 ゼロコリ mimi ★★★★			
13:00					13:00~14:00 リラックス mai ★	13:00~14:00 スツキリ美脚 mai ★★	13:00~14:00 骨盤調整 moe ★★★★
14:00		14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 nako ★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 mai ★★				
15:00	定休日 (予約不要)				15:00~16:00 ボディリリース yumi ★★	15:00~16:00 柔軟性UP mai ★★★★	15:00~16:00 背中美人 moe ★★★★
16:00							
17:00					17:00~18:00 マットピラティス mimi ★★★★★	17:00~18:00 パワー T.yuka ★★★★★	17:00~18:00 ヒーリングセラピー moe ★★
18:00		18:00~19:00 ゼロコリ mai ★★★★		18:00~19:00 ベーシック mana ★★			
19:00			19:00~20:00 燃焼フロー yumi ★★★★★	19:30~20:30 プレスフィーリング Rina ★			
20:00		19:30~20:30 ヨガボックス arisa ★★★★★					
21:00		21:10~22:10 女性ホルモンUP arisa ★★	21:00~22:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★	21:10~22:10 コアビューティー Rina ★★★★★			

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
9:00						9:00~10:00 優しい森林浴フロー yumi ★★	9:00~10:00 女性ホルモンUP yumi ★★
10:00		10:00~11:00 リラックス mai ★	10:00~11:00 背中美人 mimi ★★★★	10:00~11:00 ボディリリース yumi ★★	10:00~11:00 骨盤調整 moe ★★★★		
11:00						11:00~12:00 愛されクビレ yumi ★★★★★	11:00~12:00 フェイシャルヨガ yumi ★
12:00		12:00~13:00 柔軟性UP mai ★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング yuka ★	12:00~13:00 愛されクビレ miiko ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー moe ★★		
13:00						13:00~14:00 フロー mai ★★★★	13:00~14:00 腰痛改善 miiko ★★
14:00		14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 yuka ★★★★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 mai ★★★★				
15:00	定休日 (予約不要)					15:00~16:00 ベーシック mai ★★	15:00~16:00 美BODYフィットネス miiko ★★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 まどろみのヨガ yuka ★	17:00~18:00 ゼロコリ nako ★★★★
18:00		18:00~19:00 マットピラティス moe ★★★★★		18:00~19:00 ヒーリングセラピー miiko ★★			
19:00			19:00~20:00 ボディリリース aica ★★	19:30~20:30 コアビューティー Rina ★★★★★	19:00~20:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★★	19:00~20:00 スツキリ腸整 yuka ★★★★	19:00~20:00 スツキリ美脚 nako ★★
20:00		19:30~20:30 アンチエイジング moe ★★					
21:00		21:10~22:10 骨盤調整 moe ★★★★	21:00~22:00 愛されクビレ aica ★★★★★	21:10~22:10 リンパデトックス Rina ★	21:00~22:00 ハレリーナストレッチ mai ★★		

	30(月)	31(火)
9:00		
10:00		10:00~11:00 スツキリ美脚 mai ★★
11:00		
12:00		12:00~13:00 フロー mai ★★★★
13:00		
14:00		
15:00	定休日	
16:00		
17:00		
18:00		18:00~19:00 アンチエイジング moe ★★
19:00		
20:00		19:30~20:30 美尻メイク moe ★★★★★
21:00		21:10~22:10 腰痛改善 yumi ★★

【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.hacomo.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にお問い合わせいたします。

【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。