

2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)	Basic
9:00	9:00~10:00 フルムーン yumi ★★★					9:00~10:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	9:00~10:00 アンチエイジング yumi ★★			9:00~10:00 スッキリ美脚 mai ★★			9:00~10:00 コアビューティー ⁺ Rina ★★★★★	9:00~10:00 骨盤調整 miiko ★★★	ホットヨガの効果を実感するための基本プログラム	
10:00		10:00~11:00 ビギナー ⁺ mai ★	10:00~11:00 スッキリ腸整 ⁺ yuka ★★★	10:00~11:00 マットピラティス ⁺ mimi ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー ⁺ nako ★★			10:00~11:00 フロー ⁺ mai ★★★		10:00~11:00 ゼロコリ ⁺ nako ★★★	10:00~11:00 リバーデックス ⁺ nako ★			Conditioning		
11:00	11:00~12:00 ヴィンヤサフロー ⁺ yumi ★★★★★					11:00~12:00 プレスフィーリング ⁺ T.yuka ★	11:00~12:00 フロー ⁺ mai ★★★			11:00~12:00 リラックス ⁺ mai ★		11:00~12:00 ボディリース ⁺ Rina ★★	11:00~12:00 腰痛改善 ⁺ miiko ★★	温浴効果で不調の解消を目指すプログラム		
12:00		12:00~13:00 フロー ⁺ mai ★★★	12:00~13:00 フルムーン ⁺ yuka ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング ⁺ mimi ★★	12:00~13:00 美尻メイク ⁺ nako ★★★★★			12:00~13:00 リラックス ⁺ mai ★		12:00~13:00 スッキリ美脚 ⁺ mai ★★	12:00~13:00 背中美人 ⁺ nako ★★★★			Bodymake		
13:00	13:00~14:00 ベーシック ⁺ mai ★★					13:00~14:00 スッキリ美脚 ⁺ mai ★★	13:00~14:00 ベーシック ⁺ mai ★★			13:00~14:00 美尻メイク ⁺ nako ★★★★★		13:00~14:00 リラックス ⁺ mai ★	13:00~14:00 愛されグビレ ⁺ aica ★★★★★	Aroma		
14:00		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 フェイシャルヨガ ⁺ yumi ★				14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 ⁺ (予約不要)	14:00~15:00 ヴィンヤサフロー ⁺ yumi ★★★★★	14:00~16:00 フロー ⁺ mai ★★★	14:00~16:00 プレスフィーリング ⁺ aica ★		Flow		
15:00	15:00~16:00 リラックス ⁺ mai ★	定休日				15:00~16:00 ビギナー ⁺ mai ★	15:00~16:00 美尻メイク ⁺ nako ★★★★★			15:00~16:00 ヒーリングセラピー ⁺ nako ★★					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	
16:00						17:00~18:00 骨盤調整 ⁺ mimi ★★★	17:00~18:00 ヒーリングセラピー ⁺ nako ★★			17:00~18:00 ゼロコリ ⁺ nako ★★★		17:00~18:00 女性ホルモンUP ⁺ yumi ★★	17:00~18:00 スッキリ腸整 ⁺ aica ★★★	Beauty		
17:00	17:00~18:00 フロー ⁺ mai ★★★								18:00~19:00 燃焼フロー ⁺ yumi ★★★★★		18:00~19:00 フロー ⁺ mai ★★★			Music		
18:00		18:00~19:00 ヒーリングセラピー ⁺ nako ★★			18:00~19:00 リバーデックス ⁺ nako ★				19:00~20:00 プレスフィーリング ⁺ aica ★		19:00~20:00 キャンドルナイトヨガ ⁺ yumi ★★					
19:00			19:00~20:00 アンチエイジング ⁺ yumi ★★★		19:30~20:30 美尻メイク ⁺ nako ★★★★	19:30~20:30 バレリーナストレッチ ⁺ Rina ★★			19:30~20:30 愛されグビレ ⁺ Rina ★★★★★					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		
20:00															★マークが多くなるほど運動量が高くなります	
21:00		21:10~22:10 腰痛改善 ⁺ nako ★★	21:00~22:00 フルムーン ⁺ yumi ★★★	21:10~22:10 ダイエット ⁺ Rina ★★★★★	21:00~22:00 リラックス ⁺ mai ★			21:10~22:10 ボディリース ⁺ aica ★★		21:10~22:10 リバーデックス ⁺ Rina ★	21:00~22:00 美姿勢 ⁺ moe ★★★★★					

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
9:00	定休日					9:00~10:00 優しい森林浴フロー yumi ★★	9:00~10:00 スタートフィット manaka ★★★
10:00		10:00~11:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	10:00~11:00 柔軟性UP yuka ★★★	10:00~11:00 ペーシック mana ★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP mami ★★		
11:00						11:00~12:00 パワー yumi ★★★★★	11:00~12:00 リンパデトックス manaka ★
12:00		12:00~13:00 腰痛改善 T.yuka ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★	12:00~13:00 ビギナー mana ★	12:00~13:00 骨盤調整 mami ★★★		
13:00						13:00~14:00 ビギナー mana ★	13:00~14:00 ボディリース yumi ★★
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 mimi ★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 スッキリ腸整 miiko ★★★		
15:00						15:00~16:00 ペーシック mana ★★	15:00~16:00 FLOW SOUND yumi ★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 マットピラティス mimi ★★★★	17:00~18:00 柔軟性UP aica ★★★
18:00		18:00~19:00 ヒーリングセラピー nako ★★	18:00~19:00 ボディリース aica ★★	18:00~19:00 FLOW SOUND miiko ★★★★★			
19:00					19:00~20:00 リラックス mana ★	19:00~20:00 背中美人 mimi ★★★	19:00~20:00 ヒーリングセラピー aica ★★
20:00		19:30~20:30 バレリーナストレッチ mai ★★	19:30~20:30 柔軟性UP mai ★★★	19:30~20:30 キャンドルナイトヨガ yumi ★★			
21:00		21:10~22:10 太陽礼拝 mai ★★★	21:10~22:10 スッキリ美脚 mai ★★	21:10~22:10 骨盤調整 yumi ★★★	21:00~22:00 ペーシック mana ★★		

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
9:00	定休日					9:00~10:00 美BODYフィットネス miiko ★★★★★
10:00		10:00~11:00 まどろみのヨガ yuka ★	10:00~11:00 バレリーナストレッチ mai ★★	10:00~11:00 燃焼フロー yumi ★★★★	10:00~11:00 背中美人 nako ★★★	
11:00						11:00~12:00 ヒーリングセラピー miiko ★★
12:00		12:00~13:00 ゼロコリ yuka ★★★	12:00~13:00 太陽礼拝 mai ★★★	12:00~13:00 優しい森林浴フロー yumi ★★	12:00~13:00 腰痛改善 nako ★★	
13:00						13:00~14:00 柔軟性UP mai ★★★
14:00		14:00~15:00 リラックス mana ★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 柔軟性UP mai ★★★		
15:00						15:00~16:00 スッキリ美脚 mai ★★
16:00						
17:00						17:00~18:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★
18:00		18:00~19:00 腰痛改善 nako ★★	18:00~19:00 ペーシック mana ★★	18:00~19:00 ゼロコリ nako ★★★	18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★★	
19:00		19:30~20:30 愛されクビレ aica ★★★★	19:30~20:30 スッキリ腸整 aica ★★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP Rina ★★	19:30~20:30 まどろみのヨガ yuka ★	
20:00						
21:00		21:10~22:10 プレスフィーリング aica ★	21:10~22:10 ヒーリングセラピー aica ★★	21:10~22:10 コアピューティー ¹ Rina ★★★★★	21:10~22:10 スッキリ美脚 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4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。