

# 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)
9:00	9:00～10:00 フルムーン yumi ★★★						9:00～10:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	9:00～10:00 アンチエイジング yumi ★★
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 ★★		
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 ★★★★
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 ★★★★★		
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 ★★
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 ★		
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 ★★★★★
16:00								
17:00	17:00～18:00 フロー mai ★★★★						17:00～18:00 骨盤調整 mimi ★★★★	17:00～18:00 ヒーリングセラピー nako ★★
18:00			18:00～19:00 ヒーリングセラピー nako ★★		18:00～19:00 リンパデトックス nako ★			
19:00				19:00～20:00 アンチエイジング yumi ★★		19:00～20:00 フロー mai ★★★★		
20:00			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 ★★			
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 ★		

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
9:00			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 ★★★
10:00		10:00～11:00 フロー mai ★★★★		10:00～11:00 ゼロコリ nako ★★★★	10:00～11:00 リンパデトックス nako ★		
11:00			11:00～12:00 リラックス mai ★			11:00～12:00 ボディリリース Rina ★★	11:00～12:00 腰痛改善 miiko ★★
12:00		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 ★★★★		
13:00			13:00～14:00 美尻メイク nako ★★★★★			13:00～14:00 リラックス mai ★	13:00～14:00 愛されクビレ aica ★★★★★
14:00				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 ★★★★		
15:00	定休日		15:00～16:00 ヒーリングセラピー nako ★★			15:00～16:00 フロー mai ★★★★	15:00～16:00 プレスフィーリング aica ★
16:00							
17:00			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 ★★★★
18:00		18:00～19:00 燃焼フロー yumi ★★★★★		18:00～19:00 フロー mai ★★★★			
19:00					19:00～20:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★		
20:00		19:30～20:30 プレスフィーリング aica ★		19:30～20:30 愛されクビレ Rina ★★★★★			
21:00		21:10～22:10 ボディリリース aica ★★		21:10～22:10 リンパデトックス Rina ★	21:00～22:00 美姿勢 moe ★★★★★		

## 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	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 ベーシック 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 ベーシック 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 ベーシック 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 ベーシック 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						19:00～20:00 リンパデトックス yuka ★
20:00		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 ★	
21:00		21:10～22:10 プレスファイリング 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ەر 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。
- \* 所屬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ヵ月間に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断りいたします。

【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。