

4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(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
9:00				9:00~10:00 ヨガピクス miiko ★★★★★	9:00~10:00 ベーシック mai ★★						9:00~10:00 背中美人 nako ★★★	9:00~10:00 ヒーリングセラピー mai ★★
10:00	10:00~11:00 骨盤調整 moe ★★★	10:00~11:00 太陽礼拝 mai ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー moe ★★				10:00~11:00 バレリーナストレッチ mai ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★	10:00~11:00 リラックス mimi ★	10:00~11:00 アンチエイジング moe ★★		
11:00				11:00~12:00 プレスフィーリング miiko ★	11:00~12:00 フロー mai ★★★★						11:00~12:00 美尻メイク nako ★★★★	11:00~12:00 ビギナー mai ★
12:00	12:00~13:00 アンチエイジング moe ★★	12:00~13:00 リラックス mai ★	12:00~13:00 マットピラティス moe ★★★★				12:00~13:00 柔軟性UP mai ★★★	12:00~13:00 ボディリリース yuka ★★	12:00~13:00 フロー mimi ★★★★	12:00~13:00 美尻メイク moe ★★★★★		
13:00				13:00~14:00 フルムーン mai ★★★★	13:00~14:00 スッキリ美脚 nako ★★						13:00~14:00 腰痛改善 nako ★★	13:00~14:00 美BODYフィットネス miiko ★★★★★
14:00	14:00~15:00 美尻メイク moe ★★★★		14:00~15:00 フルムーン mai ★★★★				14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 背中美人 moe ★★★★		14:00~15:00 プレスフィーリング miiko ★		
15:00				15:00~16:00 太陽礼拝 mai ★★★★	15:00~16:00 リンパデトックス nako ★	定休日					15:00~16:00 リラックス mai ★	15:00~16:00 スッキリ腸整 miiko ★★★★
16:00												
17:00				17:00~18:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★	17:00~18:00 美尻メイク nako ★★★★						17:00~18:00 ゼロコリ mai ★★★	17:00~18:00 優しい森林浴フロー yumi ★★
18:00		18:00~19:00 リンパデトックス nako ★					18:00~19:00 骨盤調整 moe ★★★		18:00~19:00 ヒーリングセラピー nako ★★			
19:00	19:00~20:00 フルムーン yumi ★★★		19:00~20:00 バレリーナストレッチ mai ★★					19:00~20:00 ボディリリース aica ★★		19:00~20:00 フロー mai ★★★★		
20:00		19:30~20:30 美尻メイク nako ★★★★					19:30~20:30 美姿勢 moe ★★★★★		19:30~20:30 背中美人 nako ★★★★			
21:00	21:00~22:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	21:10~22:10 フルムーン nako ★★★★	21:00~22:00 ゼロコリ mai ★★★★				21:10~22:10 アンチエイジング moe ★★	21:00~22:00 愛されクビレ aica ★★★★	21:10~22:10 リンパデトックス nako ★	21:00~22:00 ベーシック mai ★★		

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

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)		20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)		27(月)	28(火)	29(水)	30(木)
9:00						9:00~10:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★	9:00~10:00 女性ホルモンUP yumi ★★		9:00					9:00~10:00 むくみリセットヨガ yumi ★★	9:00~10:00 ゼロコリ mai ★★★		9:00		9:00~10:00 骨盤調整 moe ★★★	
10:00		10:00~11:00 ビギナー mai ★	10:00~11:00 フロー mai ★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 mimi ★★	10:00~11:00 美姿勢 moe ★★★★★				10:00	10:00~11:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	10:00~11:00 ベーシック mimi ★★	10:00~11:00 背中美人 moe ★★★	10:00~11:00 アンチエイジング moe ★★				10:00	10:00~11:00 むくみリセットヨガ chirei ★★		10:00~11:00 スッキリ腸整 yumi ★★★
11:00						11:00~12:00 フェイシャルヨガ yumi ★	11:00~12:00 燃焼フロー yumi ★★★★★		11:00					11:00~12:00 FLOW SOUND yumi ★★★★★	11:00~12:00 ボディリリース mai ★★		11:00		11:00~12:00 リンパデトックス moe ★	
12:00		12:00~13:00 ゼロコリ mai ★★★	12:00~13:00 まどろみのヨガ yuka ★	12:00~13:00 マットピラティス mimi ★★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 chirei ★★				12:00	12:00~13:00 女性ホルモンUP arisa ★★	12:00~13:00 柔軟性UP yuka ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー moe ★★	12:00~13:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★				12:00	12:00~13:00 愛されクビレ chirei ★★★★★		12:00~13:00 優しい森林浴フロー yumi ★★
13:00						13:00~14:00 ヒーリングセラピー mai ★★	13:00~14:00 腰痛改善 nako ★★		13:00					13:00~14:00 柔軟性UP mai ★★★	13:00~14:00 太陽礼拝 nako ★★★★★		13:00		13:00~14:00 マットピラティス moe ★★★★★	
14:00		14:00~15:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★★		14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 むくみリセットヨガ chirei ★★				14:00		14:00~15:00 リンパデトックス yuka ★		14:00~15:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★				14:00	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)		
15:00	定休日					15:00~16:00 バレリーナストレッチ mai ★★	15:00~16:00 美尻メイク nako ★★★★★		15:00	定休日				15:00~16:00 スッキリ美脚 mai ★★	15:00~16:00 ヒーリングセラピー nako ★★		15:00	定休日	15:00~16:00 フロー mai ★★★	
16:00									16:00								16:00			
17:00						17:00~18:00 骨盤調整 mimi ★★★	17:00~18:00 リンパデトックス nako ★		17:00					17:00~18:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★★	17:00~18:00 ビギナー nako ★		17:00		17:00~18:00 ヒーリングセラピー mai ★★	
18:00		18:00~19:00 FLOW SOUND yumi ★★★★★		18:00~19:00 スッキリ美脚 nako ★★					18:00	18:00~19:00 ヒーリングセラピー moe ★★		18:00~19:00 ダイエット mana ★★★★★					18:00	18:00~19:00 ボディリリース mai ★★		18:00~19:00 柔軟性UP mai ★★★
19:00			19:00~20:00 スッキリ腸整 aica ★★★		19:00~20:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★★				19:00		19:00~20:00 ゼロコリ nako ★★★		19:00~20:00 腰痛改善 yuka ★★	19:00~20:00 まどろみのヨガ yuka ★			19:00			
20:00		19:30~20:30 アンチエイジング moe ★★		19:30~20:30 ヒーリングセラピー nako ★★					20:00	19:30~20:30 マットピラティス moe ★★★★★		19:30~20:30 リラックス mana ★					20:00	19:30~20:30 背中美人 nako ★★★		19:30~20:30 女性ホルモンUP Rina ★★
21:00		21:10~22:10 背中美人 moe ★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング aica ★	21:10~22:10 美尻メイク nako ★★★★★	21:00~22:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★				21:00	21:10~22:10 骨盤調整 moe ★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 nako ★★	21:10~22:10 女性ホルモンUP miiko ★★	21:00~22:00 燃焼フロー yumi ★★★★★				21:00	21:10~22:10 腰痛改善 nako ★★		21:10~22:10 コアビューティー Rina ★★★★★

【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ご利用に限りです。)
- 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。
- レッスンの途中退回は基本できません。
- 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。