

2月 ホットヨガスタジオ LET's 新瑞橋店 月間スケジュール

			1(木)	2(金)	3(土)	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00					9:00~10:00 アロマヒーリング yurina ★★	9:00~10:00 ダイエット marina ★★★★★	9:00					9:00~10:00 アロマヒーリング yurina ★★	9:00~10:00 ダイエット marina ★★★★★
10:00			10:00~11:00 背中美人 miyuki ★★★	10:00~11:00 ビギナー yurina ★			10:00~11:00 ベーシック miyuki ★★	10:00~11:00 アロマヒーリング yurina ★★	10:00~11:00 背中美人 miyuki ★★★	10:00~11:00 ビギナー yurina ★			
11:00					10:30~11:30 愛されクビレ yurina ★★★★	10:30~11:30 リラックス yurina ★						10:30~11:30 愛されクビレ yurina ★★★★	10:30~11:30 リラックス miyuki ★
12:00			12:00~13:00 アンチエイジング miyuki ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー miyuki ★★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス shio ★	12:00~13:00 ベーシック shio ★★	12:00	12:00~13:00 ゼロコリ miyuki ★★★★★	12:00~13:00 フロー miyuki ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング miyuki ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yurina ★★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス shio ★	12:00~13:00 ベーシック shio ★★
13:00													
14:00			14:00~15:00 ゼロコリ shio ★★★★★	14:00~15:00 スッキリ美脚 miyuki ★★	13:30~14:30 フロー eri ★★★★	13:30~14:30 ゼロコリ marina ★★★★★		14:00~15:00 スッキリ美脚 yurina ★★	14:00~15:00 リラックス miyuki ★	14:00~15:00 ゼロコリ shio ★★★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP marina ★★	13:30~14:30 フロー eri ★★★★	13:30~14:30 ゼロコリ marina ★★★★★
15:00					15:00~16:00 スッキリ美脚 shio ★★	15:00~16:00 骨盤調整 shio ★★★★	定休日					15:00~16:00 スッキリ美脚 shio ★★	15:00~16:00 骨盤調整 shio ★★★★
16:00												16:30~17:30 パワー eri ★★★★★	
17:00					16:30~17:30 パワー eri ★★★★★								
18:00			18:20~19:20 骨盤調整 asuka ★★★	18:20~19:20 ビギナー asuka ★			18:00	18:20~19:20 ヴィンヤサフロー asuka ★★★★★	18:20~19:20 アンチエイジング marina ★★	18:20~19:20 骨盤調整 eri ★★★	18:20~19:20 ビギナー shio ★		
19:00													
20:00			19:40~20:40 リラックス shio ★	19:40~20:40 美姿勢 marina ★★★★★				19:40~20:40 背中美人 yurina ★★★	19:40~20:40 リンパデトックス shio ★	19:40~20:40 リラックス shio ★	19:40~20:40 美姿勢 marina ★★★★★		
21:00			21:00~22:00 ダイエット eri ★★★★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 shio ★★★			21:00	21:00~22:00 愛されクビレ asuka ★★★★★	21:00~22:00 アロマヒーリング marina ★★	21:00~22:00 ダイエット eri ★★★★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 shio ★★★		

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

健康で美しいココロとカラダ
を目指すプログラム

Relax

心と体の疲れやストレスを
解放する癒しのプログラム

★マークが多くなるほど
運動量が高くなります

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00						9:00~10:00 アロマヒーリング miyuki ★★	
10:00	10:00~11:00 ベースニック miyuki ★★	10:00~11:00 アロマヒーリング yurina ★★	10:00~11:00 背中美人 miyuki ★★★	10:00~11:00 ビギナー miyuki ★		10:00~11:00 LET's FIRST ANNIVERSARY ★★★	
11:00						10:30~11:30 愛されクビレ yurina ★★★★	
12:00	12:00~13:00 ゼロコリ miyuki ★★★★	12:00~13:00 フロー yurina ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング miyuki ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロ miyuki ★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス miyuki ★		12:30~13:30 LET's FIRST ANNIVERSARY ★★★
13:00						13:30~14:30 フロー eri ★★★	
14:00	14:00~15:00 スッキリ美脚 yurina ★★	14:00~15:00 リラックス shio ★	14:00~15:00 ゼロコリ shio ★★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP marina ★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 スッキリ美脚 yurina ★★	15:00~16:00 LET's FIRST ANNIVERSARY ★★★
16:00						16:30~17:30 パワー eri ★★★★★	
17:00							
18:00	18:20~19:20 ヴィンヤサフロ asuka ★★★★	18:20~19:20 アンチエイジング marina ★★	18:20~19:20 骨盤調整 eri ★★★	18:20~19:20 ビギナー shio ★			
19:00							
20:00	19:40~20:40 背中美人 yurina ★★★★	19:40~20:40 リンパデトックス asuka ★	19:40~20:40 リラックス shio ★	19:40~20:40 美姿勢 marina ★★★★★			
21:00	21:00~22:00 愛されクビレ asuka ★★★★	21:00~22:00 アロマヒーリング marina ★★	21:00~22:00 ダイエット eri ★★★★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 shio ★★★			

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
9:00						9:00~10:00 アロマヒーリング yurina ★★	9:00~10:00 ダイエット miyuki ★★★★★
10:00	10:00~11:00 ベースニック miyuki ★★	10:00~11:00 アロマヒーリング yurina ★★	10:00~11:00 背中美人 miyuki ★★★	10:00~11:00 ビギナー yurina ★		10:30~11:30 愛されクビレ yurina ★★★★	10:30~11:30 リラックス yurina ★
11:00							
12:00	12:00~13:00 美姿勢 marina ★★★★★	12:00~13:00 フロー yurina ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング miyuki ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロ yurina ★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス shio ★	12:00~13:00 ベースニック miyuki ★★	
13:00						13:30~14:30 フロー marina ★★★	13:30~14:30 骨盤調整 yurina ★★★
14:00	14:00~15:00 女性ホルモンUP marina ★★	14:00~15:00 リラックス shio ★	14:00~15:00 ゼロコリ shio ★★★★	14:00~15:00 スッキリ美脚 miyuki ★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 スッキリ美脚 shio ★★	15:00~16:00 イキイキフェイス eri ★
16:00						16:30~17:30 柔軟性UP marina ★★★★	
17:00							
18:00	18:20~19:20 ヴィンヤサフロ asuka ★★★★	18:20~19:20 アンチエイジング marina ★★	18:20~19:20 骨盤調整 asuka ★★★	18:20~19:20 ビギナー shio ★			
19:00							
20:00	19:40~20:40 背中美人 yurina ★★★★	19:40~20:40 リンパデトックス miyuki ★	19:40~20:40 リラックス shio ★	19:40~20:40 骨盤調整 miyuki ★★★			
21:00	21:00~22:00 愛されクビレ asuka ★★★★	21:00~22:00 アロマヒーリング marina ★★	21:00~22:00 ダイエット asuka ★★★★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 shio ★★★			

	26(月)	27(火)	28(水)
9:00			
10:00		10:00~11:00 ベースニック miyuki ★★	10:00~11:00 アロマヒーリング yurina ★★
11:00			
12:00		12:00~13:00 美姿勢 marina ★★★★★	12:00~13:00 フロー yurina ★★★
13:00			
14:00		14:00~15:00 女性ホルモンUP marina ★★	14:00~15:00 リラックス shio ★
15:00	定休日		
16:00			
17:00			
18:00		18:20~19:20 ヴィンヤサフロ asuka ★★★★	18:20~19:20 アンチエイジング marina ★★
19:00			
20:00		19:40~20:40 背中美人 yurina ★★★	19:40~20:40 リンパデトックス miyuki ★
21:00		21:00~22:00 愛されクビレ asuka ★★★★	21:00~22:00 アロマヒーリング marina ★★

【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:www.yoga-lets.com 24時間ご利用可
- *レッスン予約は3件まで可能です。
- *キャンセル待ち予約の本予約への繰り上げはご指定の時間までにご登録のメールアドレスに配信されます。
- *WEB予約の表記について
 - ◎=予約可能 予約人数が1~15名は「◎」
 - =残りわずか 予約人数が16名~は「○」
 - △=キャンセル待ち可能
- TEL:052-853-0002 (平日9:30~22:30、土8:30~18:00、日祝8:30~16:30)

【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でお願い致します。
- 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。
- 月間2回以上レッスンを無断キャンセルされた場合、翌月の一度に取れる予約数を1件に制限させていただきます。
- 翌月の無断キャンセルが2回未満の場合は、翌々月には制限が自動で解除され、予約可能件数が3件へ戻ります。
- 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致します。

【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とタオルを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インストラクターに申し出て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致します。