

3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)
9:00			9:00~10:00 リンパデトックス shio ★	9:00~10:00 パワー yurina ★★★★★
10:00	10:00~11:00 ビギナー miyuki ★	10:00~11:00 フルムーン shio ★★★	10:30~11:30 ダイエット yurina ★★★★★	10:30~11:30 背中美人 marina ★★★
11:00				
12:00	12:00~13:00 骨盤調整 miyuki ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング shio ★★	12:00~13:00 骨盤調整 miyuki ★★★	12:00~13:00 ビギナー shio ★
13:00			13:30~14:30 ベーシック shio ★★	13:30~14:30 スッキリ美脚 yurina ★★
14:00	14:00~15:00 スッキリ美脚 asuka ★★	14:00~15:00 背中美人 miyuki ★★★		
15:00			15:00~16:00 リラククス yurina ★	15:00~16:00 ゼロコリ marina ★★★★
16:00				
17:00			16:30~17:30 愛されクビレ miyuki ★★★★	16:30~17:30 アロマヒーリング shio ★★
18:00	18:20~19:20 骨盤調整 yurina ★★★	18:20~19:20 ヴィンヤサフロー yurina ★★★★		
19:00				
20:00	19:40~20:40 リンパデトックス asuka ★	19:40~20:40 フルムーン miyuki ★★★		
21:00	21:00~22:00 ダイエット yurina ★★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング yurina ★★		

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

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

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

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

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00						9:00~10:00 フルムーン shio ★★★
10:00		10:00~11:00 女性ホルモンUP marina ★★	10:00~11:00 ワインヤサフロ miyuki ★★★★★	10:00~11:00 ビギナー miyuki ★	10:00~11:00 骨盤調整 shio ★★★	10:30~11:30 ダイエット yurina ★★★★★
11:00						
12:00		12:00~13:00 美姿勢 marina ★★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング miyuki ★★	12:00~13:00 愛されクビレ miyuki ★★★★★	12:00~13:00 アロマヒーリング shio ★★	12:00~13:00 骨盤調整 miyuki ★★★
13:00						13:30~14:30 ベーシック shio ★★
14:00		14:00~15:00 リラックス shio ★	14:00~15:00 ゼロコリ marina ★★★★★	14:00~15:00 スッキリ美脚 asuka ★★	14:00~15:00 背中美人 miyuki ★★★	
15:00	定休日					15:00~16:00 リラックス yurina ★
16:00						16:30~17:30 フルムーン miyuki ★★★
17:00						
18:00		18:20~19:20 スッキリ美脚 yurina ★★	18:20~19:20 リラックス shio ★	18:20~19:20 フロー yurina ★★★★	18:20~19:20 ワインヤサフロ eri ★★★★★	
19:00						
20:00		19:40~20:40 スッキリ腸整 shio ★★★	19:40~20:40 背中美人 marina ★★★	19:40~20:40 リンパデトックス asuka ★	19:40~20:40 アンチエイジング yurina ★★	
21:00		21:00~22:00 ビギナー yurina ★	21:00~22:00 パワー yurina ★★★★★	21:00~22:00 愛されクビレ yurina ★★★★★	21:00~22:00 アロマヒーリング eri ★★	

【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。
 - レッスンの途中退出は基本できません。
 - 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。.....