

4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(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)
9:00	9:00~10:00 ベーシック asuka ★★						9:00~10:00 背中美人 yurina ★★★	9:00~10:00 スッキリ美脚 shio ★★	9:00					9:00~10:00 背中美人 miyuki ★★★	9:00~10:00 ベーシック yurina ★★
10:00			10:00~11:00 愛されクビレ miyuki ★★★★	10:00~11:00 イキキフェイスナル eri ★	10:00~11:00 パワー yurina ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング miyuki ★★			10:00	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー marina ★★★★★	10:00~11:00 イキキフェイスナル eri ★	10:00~11:00 パワー yurina ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング yurina ★★		
11:00	10:30~11:30 愛されクビレ miyuki ★★★★★						10:30~11:30 骨盤調整 shio ★★★	10:30~11:30 愛されクビレ yurina ★★★★★	11:00					10:30~11:30 リンパデトックス shio ★	10:30~11:30 愛されクビレ asuka ★★★★★
12:00	12:00~13:00 骨盤調整 shio ★★★		12:00~13:00 スッキリ美脚 miyuki ★★	12:00~13:00 ゼロコリ eri ★★★★★	12:00~13:00 背中美人 yurina ★★★★	12:00~13:00 リラックス miyuki ★	12:00~13:00 アンチエイジング yurina ★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 shio ★★★★	12:00	12:00~13:00 スッキリ美脚 miyuki ★★	12:00~13:00 ゼロコリ eri ★★★★★	12:00~13:00 背中美人 yurina ★★★★	12:00~13:00 リラックス yurina ★	12:00~13:00 スッキリ美脚 miyuki ★★	12:00~13:00 骨盤調整 shio ★★★★
13:00									13:00						
14:00	13:30~14:30 ダイエット asuka ★★★★★						13:30~14:30 パワー marina ★★★★★	13:30~14:30 ダイエット asuka ★★★★★	14:00	14:00~15:00 アロマヒーリング miyuki ★★	14:00~15:00 フロー miyuki ★★★★	14:00~15:00 リンパデトックス shio ★	14:00~15:00 ダイエット marina ★★★★★	13:30~14:30 パワー eri ★★★★★	13:30~14:30 ダイエット yurina ★★★★★
15:00	15:00~16:00 フロー miyuki ★★★	定休日					15:00~16:00 リラックス shio ★	15:00~16:00 フロー yurina ★★★★	15:00	定休日				15:00~16:00 リラックス shio ★	15:00~16:00 フロー asuka ★★★★
16:00									16:00						
17:00	16:30~17:30 アロマヒーリング shio ★★						16:30~17:30 肩こり改善 marina ★★★★	16:30~17:30 アロマヒーリング asuka ★★	17:00					16:30~17:30 ゼロコリ eri ★★★★★	16:30~17:30 アロマヒーリング shio ★★
18:00			18:20~19:20 アロマヒーリング shio ★★	18:20~19:20 ベーシック marina ★★★	18:20~19:20 フロー miyuki ★★★★	18:20~19:20 リンパデトックス shio ★			18:00	18:20~19:20 アロマヒーリング yurina ★★	18:20~19:20 女性ホルモンUP marina ★★★	18:20~19:20 背中美人 miyuki ★★★★	18:20~19:20 ビギナー miyuki ★		
19:00									19:00						
20:00			19:40~20:40 ダイエット asuka ★★★★★	19:40~20:40 リラックス shio ★	19:40~20:40 骨盤調整 marina ★★★★	19:40~20:40 ヴィンヤサフロー marina ★★★★			20:00	19:40~20:40 ダイエット asuka ★★★★★	19:40~20:40 リラックス shio ★	19:40~20:40 骨盤調整 marina ★★★★	19:40~20:40 ヴィンヤサフロー marina ★★★★		
21:00			21:00~22:00 スッキリ腸整 shio ★★★	21:00~22:00 美姿勢 marina ★★★★★	21:00~22:00 ビギナー shio ★	21:00~22:00 アンチエイジング yurina ★★			21:00	21:00~22:00 背中美人 yurina ★★★★	21:00~22:00 美姿勢 marina ★★★★★	21:00~22:00 リンパデトックス shio ★	21:00~22:00 アンチエイジング miyuki ★★		

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)		23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
Basic	9:00					9:00~10:00 背中美人 miyuki ★★★	9:00~10:00 ベーシック shio ★★		9:00					9:00~10:00 背中美人 miyuki ★★★	9:00~10:00 ベーシック asuka ★★
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 愛されクビレ marina ★★★★	10:00~11:00 ピギナー miyuki ★	10:00~11:00 パワー yurina ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング yurina ★★	10:30~11:30 リンパデトックス shio ★	10:30~11:30 愛されクビレ yurina ★★★★		10:00	10:00~11:00 柔軟性UP marina ★★★★	10:00~11:00 ピギナー yurina ★	10:00~11:00 パワー yurina ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング yurina ★★	10:30~11:30 骨盤調整 shio ★★★	10:30~11:30 愛されクビレ miyuki ★★★★
Conditioning	11:00								11:00						
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 女性ホルモンUP marina ★★	12:00~13:00 ゼロコリ yurina ★★★★	12:00~13:00 背中美人 yurina ★★★	12:00~13:00 リラックス yurina ★	12:00~13:00 スッキリ美脚 miyuki ★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 shio ★★★		12:00	12:00~13:00 女性ホルモンUP marina ★★	12:00~13:00 ゼロコリ yurina ★★★★	12:00~13:00 背中美人 yurina ★★★	12:00~13:00 リラックス yurina ★	12:00~13:00 スッキリ美脚 miyuki ★★	12:00~13:00 骨盤調整 eri ★★★
Bodymake	13:00								13:00						
健康で美しいココロとカラダを目指すプログラム	14:00	14:00~15:00 アロマヒーリング asuka ★★	14:00~15:00 美尻メイク miyuki ★★★★	14:00~15:00 スッキリ美脚 miyuki ★★	14:00~15:00 美姿勢 marina ★★★★★	13:30~14:30 パワー eri ★★★★★	13:30~14:30 ダイエット miyuki ★★★★★		14:00	14:00~15:00 アロマヒーリング asuka ★★	14:00~15:00 フロー miyuki ★★★	14:00~15:00 リンパデトックス shio ★	14:00~15:00 ダイエット marina ★★★★★	13:30~14:30 パワー yurina ★★★★★	13:30~14:30 ダイエット asuka ★★★★★
Relax	15:00	定休日				15:00~16:00 リラックス shio ★	15:00~16:00 フロー yurina ★★★		15:00	定休日				15:00~16:00 リラックス shio ★	15:00~16:00 フロー miyuki ★★★
心と体の疲れやストレスを解放する癒しのプログラム	16:00								16:00						
★マークが多くなるほど運動量が高くなります	17:00					16:30~17:30 ゼロコリ eri ★★★★	16:30~17:30 アロマヒーリング miyuki ★★		17:00					16:30~17:30 ゼロコリ yurina ★★★★	16:30~17:30 アロマヒーリング eri ★★
	18:00	18:20~19:20 アロマヒーリング yurina ★★	18:20~19:20 女性ホルモンUP marina ★★	18:20~19:20 フロー miyuki ★★★★	18:20~19:20 リンパデトックス shio ★				18:00	18:20~19:20 アロマヒーリング yurina ★★	18:20~19:20 ベーシック marina ★★	18:20~19:20 フロー miyuki ★★★	18:20~19:20 リンパデトックス shio ★		
	19:00								19:00						
	20:00	19:40~20:40 ダイエット asuka ★★★★★	19:40~20:40 リラックス shio ★	19:40~20:40 骨盤調整 marina ★★★	19:40~20:40 ヴィンヤサフロー marina ★★★★				20:00	19:40~20:40 ダイエット asuka ★★★★★	19:40~20:40 リラックス miyuki ★	19:40~20:40 骨盤調整 marina ★★★	19:40~20:40 ヴィンヤサフロー marina ★★★★		
	21:00	21:00~22:00 背中美人 yurina ★★★	21:00~22:00 パワー eri ★★★★★	21:00~22:00 ピギナー shio ★	21:00~22:00 アンチエイジング miyuki ★★				21:00	21:00~22:00 スッキリ腸整 shio ★★★	21:00~22:00 パワー eri ★★★★★	21:00~22:00 ピギナー shio ★	21:00~22:00 アンチエイジング miyuki ★★		

【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「◎」
 - =残りわずか 予約人数が 16名~「○」
 - △=キャンセル待ち可能
- TEL: 052-853-0002
(平日9:30~22:30、土日祝8:30~18:00)

【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。
- レッスンの途中退社は基本できません。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。