

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

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

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

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
9:00						9:00~10:00 ヴィンヤサフロー yurina ★★★★	9:00~10:00 アロマヒーリング shio ★★
10:00		10:00~11:00 ベージュ marina ★★	10:00~11:00 ダイエット eri ★★★★★	10:00~11:00 アロマヒーリング eri ★★	10:00~11:00 愛されクビレ shio ★★★★		
11:00						10:30~11:30 アンチエイジング miyuki ★★	10:30~11:30 骨盤調整 marina ★★★
12:00		12:00~13:00 肩こり改善 marina ★★★	12:00~13:00 フロー yurina ★★★	12:00~13:00 イキキフェイスナル eri ★	12:00~13:00 スッキリ美脚 shio ★★	12:00~13:00 リンパドトックス shio ★	12:00~13:00 パワー yurina ★★★★★
13:00						13:30~14:30 ベージュ yurina ★★	13:30~14:30 愛されクビレ shio ★★★★
14:00		14:00~15:00 スッキリ腸整 shio ★★★	14:00~15:00 リラックス marina ★	14:00~15:00 背中美人 miyuki ★★★	14:00~15:00 ゼロコリ miyuki ★★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 ダイエット miyuki ★★★★★	15:00~16:00 女性ホルモンUP marina ★★
16:00						16:30~17:30 骨盤調整 shio ★★★	16:30~17:30 リラックス yurina ★
17:00							
18:00		18:20~19:20 リンパドトックス yurina ★	18:20~19:20 ゼロコリ miyuki ★★★★	18:20~19:20 アロマヒーリング marina ★★	18:20~19:20 ビギナー yurina ★		
19:00							
20:00		19:40~20:40 愛されクビレ shio ★★★★	19:40~20:40 女性ホルモンUP marina ★★	19:40~20:40 ダイエット miyuki ★★★★★	19:40~20:40 アンチエイジング miyuki ★★		
21:00		21:00~22:00 フロー yurina ★★★	21:00~22:00 リラックス miyuki ★	21:00~22:00 骨盤調整 marina ★★★	21:00~22:00 パワー yurina ★★★★★		

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
9:00				
10:00		10:00~11:00 フルムーン yurina ★★★	10:00~11:00 ゼロコリ eri ★★★★	10:00~11:00 アロマヒーリング yurina ★★
11:00				
12:00		12:00~13:00 リンパドトックス shio ★	12:00~13:00 フロー yurina ★★★	12:00~13:00 ダイエット yurina ★★★★★
13:00				
14:00		14:00~15:00 フルムーン shio ★★★	14:00~15:00 リラックス marina ★	14:00~15:00 背中美人 miyuki ★★★
15:00	定休日			
16:00				
17:00				
18:00		18:20~19:20 フルムーン shio ★★★	18:20~19:20 ゼロコリ miyuki ★★★★	18:20~19:20 アロマヒーリング marina ★★
19:00				
20:00		19:40~20:40 イキキフェイスナル eri ★	19:40~20:40 女性ホルモンUP marina ★★	19:40~20:40 ダイエット miyuki ★★★★★
21:00		21:00~22:00 フルムーン eri ★★★	21:00~22:00 ビギナー miyuki ★	21:00~22:00 骨盤調整 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 1~26名は「◎」
  - =残りわずか 予約人数が 27名~は「○」
  - △=キャンセル待ち可能
- TEL:052-501-0200 (平日9:30~22:30、土日祝9:00~18:00)

【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にお願致します。

【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。