

# 6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(金)	2(土)	3(日)
9:00		9:00~10:00 パワー yurina ★★★★★	9:00~10:00 ビギナー miyuki ★
10:00	10:00~11:00 スッキリ美脚 yurina ★★		
		10:30~11:30 アンチエイジング shio ★★	10:30~11:30 ヴィンヤサフロー marina ★★★★★
11:00			
12:00	12:00~13:00 フロー yurina ★★★★	12:00~13:00 美尻メイク miyuki ★★★★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 shio ★★★★
13:00			
		13:30~14:30 骨盤調整 yurina ★★★★	13:30~14:30 ダイエット miyuki ★★★★★
14:00	14:00~15:00 美姿勢 marina ★★★★★		
15:00		15:00~16:00 リラックス shio ★	15:00~16:00 女性ホルモンUP marina ★★
16:00			
		16:30~17:30 背中美人 miyuki ★★★★	16:30~17:30 アロマヒーリング yurina ★★
17:00			
18:00			
	18:20~19:20 ゼロコリ miyuki ★★★★★		
19:00			
	19:40~20:40 リラックス marina ★		
20:00			
21:00	21:00~22:00 ベーシック miyuki ★★		

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

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

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
9:00						9:00~10:00 パワー yurina ★★★★★	9:00~10:00 ビギナー miyuki ★
10:00		10:00~11:00 背中美人 marina ★★★	10:00~11:00 イキキフェイシャル eri ★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー yurina ★★★★★	10:00~11:00 スツキリ美脚 yurina ★★		
11:00						10:30~11:30 アンチエイジング shio ★★	10:30~11:30 柔軟性UP marina ★★★★★
12:00		12:00~13:00 女性ホルモンUP marina ★★	12:00~13:00 ダイエット eri ★★★★★	12:00~13:00 リラククス yurina ★	12:00~13:00 フロー yurina ★★★★★	12:00~13:00 ゼロコリ eri ★★★★★	12:00~13:00 スツキリ腸整 yurina ★★★
13:00						13:30~14:30 骨盤調整 yurina ★★★	13:30~14:30 ダイエット miyuki ★★★★★
14:00		14:00~15:00 アロマヒーリング yurina ★★	14:00~15:00 愛されクビレ miyuki ★★★★★	14:00~15:00 愛されクビレ miyuki ★★★★★	14:00~15:00 美姿勢 marina ★★★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 リラククス shio ★	15:00~16:00 女性ホルモンUP marina ★★
16:00							
17:00						16:30~17:30 背中美人 eri ★★★	16:30~17:30 アロマヒーリング yurina ★★
18:00							
19:00		18:20~19:20 骨盤調整 yurina ★★★	18:20~19:20 アロマヒーリング shio ★★	18:20~19:20 女性ホルモンUP shio ★★	18:20~19:20 ゼロコリ miyuki ★★★★★		
20:00		19:40~20:40 アンチエイジング shio ★★	19:40~20:40 ダイエット marina ★★★★★	19:40~20:40 スツキリ美脚 miyuki ★★	19:40~20:40 リラククス marina ★		
21:00		21:00~22:00 リンパドレックス yurina ★	21:00~22:00 スツキリ腸整 shio ★★★★	21:00~22:00 愛されクビレ shio ★★★★★	21:00~22:00 ベーシック miyuki ★★		

	25(月)	26(火)	27(水)	28(水)	29(金)	30(土)
9:00						9:00~10:00 パワー eri ★★★★★
10:00		10:00~11:00 背中美人 marina ★★★	10:00~11:00 アロマヒーリング miyuki ★★	10:00~11:00 フルムーン yurina ★★★★	10:00~11:00 スツキリ美脚 yurina ★★★	10:30~11:30 アンチエイジング shio ★★
11:00						
12:00		12:00~13:00 女性ホルモンUP marina ★★	12:00~13:00 ダイエット marina ★★★★★	12:00~13:00 リラククス yurina ★	12:00~13:00 フロー yurina ★★★★★	12:00~13:00 ゼロコリ eri ★★★★★
13:00						13:30~14:30 骨盤調整 yurina ★★★
14:00		14:00~15:00 ビギナー miyuki ★	14:00~15:00 アロマヒーリング yurina ★★	14:00~15:00 フルムーン miyuki ★★★★	14:00~15:00 ベーシック mayaka ★★	14:00~15:00 美姿勢 marina ★★★★★
15:00	定休日					15:00~16:00 リラククス shio ★
16:00						
17:00						16:30~17:30 アロマヒーリング yurina ★★
18:00						
19:00		18:20~19:20 骨盤調整 asuka ★★★	18:20~19:20 アロマヒーリング shio ★★	18:20~19:20 リンパドレックス shio ★	18:20~19:20 ゼロコリ miyuki ★★★★★	
20:00		19:40~20:40 アンチエイジング shio ★★	19:40~20:40 ダイエット marina ★★★★★	19:40~20:40 フルムーン miyuki ★★★★	19:40~20:40 リラククス marina ★	
21:00		21:00~22:00 リンパドレックス asuka ★	21:00~22:00 フロー shio ★★★★	21:00~22:00 フルムーン shio ★★★★	21:00~22:00 ベーシック 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。
- 病气や交通事情、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。