

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

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
9:00						9:00~10:00 フロー miyuki ★★★	
						9:30~10:30 LET's BODY MAKE 2 ♪♪♪♪	
10:00	10:00~11:00 ビギナー marina ★	10:00~11:00 背中美人 shio ★★★	10:00~11:00 アロマヒーリング eri ★★	10:00~11:00 ダイエット yurina ★★★★★			
						10:30~11:30 スッキリ美脚 shio ★★	
11:00							
						11:45~12:45 LET's BODY MAKE 2 ♪♪♪♪	
12:00	12:00~13:00 ゼロコリ marina ★★★★★	12:00~13:00 リラックス shio ★	12:00~13:00 骨盤調整 eri ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング yurina ★★			12:00~13:00 リラックス yurina ★
13:00							
						13:30~14:30 愛されクビレ miyuki ★★★★	
14:00	14:00~15:00 スッキリ美脚 miyuki ★★	14:00~15:00 スッキリ腸整 yurina ★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP marina ★★	14:00~15:00 イキキフェイスナル shio ★	14:00~15:00 LET's BODY MAKE 2 ♪♪♪♪		
15:00	定休日						15:00~16:00 ベーシック shio ★★
16:00						16:15~17:15 LET's BODY MAKE 2 ♪♪♪♪	
							16:30~17:30 美姿勢 yurina ★★★★★
17:00							
18:00							
	18:20~19:20 アンチエイジング shio ★★	18:20~19:20 美姿勢 marina ★★★★★	18:20~19:20 アロマヒーリング miyuki ★★	18:20~19:20 ビギナー miyuki ★			
19:00							
	19:40~20:40 リンパデトックス yurina ★	19:40~20:40 ベーシック yurina ★★	19:40~20:40 パワー marina ★★★★★	19:40~20:40 愛されクビレ shio ★★★★			
20:00							
	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー shio ★★★★	21:00~22:00 骨盤調整 marina ★★★	21:00~22:00 リラックス miyuki ★	21:00~22:00 フロー miyuki ★★★			
21:00							

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)	30(月)	31(火)
9:00						9:00~10:00 フルムーン marina ★★★	9:00~10:00 フロー shio ★★★		
10:00		10:00~11:00 ビギナー marina ★	10:00~11:00 背中美人 miyuki ★★★	10:00~11:00 アロマヒーリング yurina ★★	10:00~11:00 ダイエット yurina ★★★★★			10:00~11:00 ビギナー marina ★	
						10:30~11:30 ダイエット yurina ★★★★★	10:30~11:30 スッキリ美脚 miyuki ★★		
11:00									
12:00		12:00~13:00 ゼロコリ marina ★★★★★	12:00~13:00 リラックス miyuki ★	12:00~13:00 骨盤調整 miyuki ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング yurina ★★	12:00~13:00 フルムーン miyuki ★★★★	12:00~13:00 リラックス yurina ★		12:00~13:00 肩こり改善 marina ★★★★
13:00									
						13:30~14:30 リンパデトックス marina ★	13:30~14:30 愛されクビレ shio ★★★★		14:00~15:00 スッキリ美脚 shio ★★
14:00		14:00~15:00 スッキリ美脚 shio ★★	14:00~15:00 スッキリ腸整 yurina ★★★	14:00~15:00 ベーシック yurina ★★	14:00~15:00 イキキフェイスナル shio ★				
15:00	定休日						15:00~16:00 フルムーン yurina ★★★	15:00~16:00 ベーシック miyuki ★★	定休日
16:00									
						16:30~17:30 アロマヒーリング miyuki ★★	16:30~17:30 美姿勢 yurina ★★★★★		
17:00									
18:00									
		18:20~19:20 美尻メイク miyuki ★★★★	18:20~19:20 背中美人 marina ★★★	18:20~19:20 アロマヒーリング eri ★★	18:20~19:20 ビギナー miyuki ★				18:20~19:20 アンチエイジング miyuki ★★
19:00									
		19:40~20:40 リンパデトックス shio ★	19:40~20:40 女性ホルモンUP shio ★★	19:40~20:40 ダイエット marina ★★★★★	19:40~20:40 愛されクビレ shio ★★★★				19:40~20:40 リンパデトックス shio ★
20:00									
		21:00~22:00 ヴィンヤサフロー yurina ★★★★	21:00~22:00 骨盤調整 marina ★★★	21:00~22:00 リラックス shio ★	21:00~22:00 パワー marina ★★★★★				21:00~22:00 ゼロコリ eri ★★★★
21:00									

【予約受付】

- ご予約はレッスン開始15分前までにWEB又はTELを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問い合わせ致します。

【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。
 - レッスン開始後のお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。