

8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(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
9:00				9:00~10:00 スッキリ腸整 shio ★★★	9:00~10:00 美姿勢 yurina ★★★★★	9:00					9:00~10:00 スッキリ腸整 shio ★★★	9:00~10:00 美姿勢 yurina ★★★★★
10:00	10:00~11:00 女性ホルモンUP shio ★★	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 ゼロコリ miyuki ★★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP asuka ★★	10:00~11:00 パワー yurina ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング asuka ★★		
11:00				10:30~11:30 ヴィンヤサフロ yurina ★★★★★	10:30~11:30 ビギナー shio ★	11:00					10:30~11:30 ヴィンヤサフロ yurina ★★★★★	10:30~11:30 ビギナー miyuki ★
12:00	12:00~13:00 フロー shio ★★★	12:00~13:00 リラックス yurina ★	12:00~13:00 アロマヒーリング miyuki ★★	12:00~13:00 リラックス shio ★	12:00~13:00 美尻メイク miyuki ★★	12:00	12:00~13:00 ベーシック miyuki ★★	12:00~13:00 フロー shio ★★★★	12:00~13:00 リラックス yurina ★	12:00~13:00 アロマヒーリング asuka ★★	12:00~13:00 リラックス shio ★	12:00~13:00 女性ホルモンUP shio ★★
13:00				13:30~14:30 ベーシック yoko ★★	13:30~14:30 フロー yurina ★★★★	13:00					13:30~14:30 ベーシック yoko ★★	13:30~14:30 フロー yurina ★★★★
14:00	14:00~15:00 ヴィンヤサフロ yurina ★★★★	14:00~15:00 スッキリ美脚 miyuki ★★	14:00~15:00 骨盤調整 marina ★★★★			14:00	14:00~15:00 イキキフェイスナル shio ★	14:00~15:00 ヴィンヤサフロ miyuki ★★★★	14:00~15:00 スッキリ美脚 shio ★★	14:00~15:00 コアビューティ rina ★★★★		
15:00				15:00~16:00 ダイエット yurina ★★★★★	15:00~16:00 美尻メイク miyuki ★★★★	15:00	定休日				15:00~16:00 ダイエット yurina ★★★★★	15:00~16:00 愛されクビレ miyuki ★★★★
16:00						16:00						
17:00				16:30~17:30 骨盤調整 yoko ★★★	16:30~17:30 アロマヒーリング shio ★★	17:00					16:30~17:30 骨盤調整 yoko ★★★	16:30~17:30 アロマヒーリング shio ★★
18:00						18:00						
19:00	18:20~19:20 ダイエット miyuki ★★★★★	18:20~19:20 ベーシック shio ★★	18:20~19:20 背中美人 yurina ★★★★			19:00	18:20~19:20 リラックス mayaka ★	18:20~19:20 ダイエット marina ★★★★★	18:20~19:20 ベーシック miyuki ★★	18:20~19:20 アロマヒーリング miyuki ★★		
20:00	19:40~20:40 ビギナー yurina ★	19:40~20:40 ゼロコリ miyuki ★★★★	19:40~20:40 美姿勢 marina ★★★★★			20:00	19:40~20:40 アンチエイジング shio ★★	19:40~20:40 ビギナー miyuki ★	19:40~20:40 スッキリ腸整 shio ★★★★	19:40~20:40 ゼロコリ miyuki ★★★★		
21:00	21:00~22:00 愛されクビレ marina ★★★★	21:00~22:00 リンパドレナ shio ★	21:00~22:00 アロマヒーリング yurina ★★			21:00	21:00~22:00 フロー mayaka ★★★★	21:00~22:00 愛されクビレ marina ★★★★	21:00~22:00 リンパドレナ miyuki ★	21:00~22:00 コアビューティ rina ★★★★		

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

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
9:00						9:00~10:00 骨盤調整 yoko ★★★	9:00~10:00 パワー asuka ★★★★★
10:00					10:00~11:00 アンチエイジング miyuki ★★		
11:00						10:30~11:30 ヴィンヤサフロー shio ★★★★	10:30~11:30 リンパドレナージュ yurina ★
12:00					12:00~13:00 アロマヒーリング miyuki ★★	12:00~13:00 リラクゼーション yoko ★	12:00~13:00 フロー miyuki ★★★
13:00						13:30~14:30 柔軟性UP marina ★★	13:30~14:30 女性ホルモンUP asuka ★★
14:00					14:00~15:00 骨盤調整 marina ★★★★		
15:00	定休日	お盆休み	お盆休み	お盆休み		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 柔軟性UP marina ★★★★★	16:30~17:30 アロマヒーリング yurina ★★
17:00							
18:00					18:20~19:20 背中美人 asuka ★★★		
19:00							
20:00					19:40~20:40 アンチエイジング marina ★★★★★		
21:00					21:00~22:00 アロマヒーリング asuka ★★		

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
9:00						9:00~10:00 スッキリ腸整 shio ★★★★	9:00~10:00 パワー asuka ★★★★★
10:00		10:00~11:00 ゼロコリ miyuki ★★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP yurina ★★	10:00~11:00 パワー yurina ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング miyuki ★★		
11:00						10:30~11:30 ヴィンヤサフロー miyuki ★★★★★	10:30~11:30 リンパドレナージュ shio ★
12:00		12:00~13:00 ベーシック miyuki ★★	12:00~13:00 背中美人 yurina ★★★★	12:00~13:00 リラクゼーション yurina ★	12:00~13:00 アロマヒーリング miyuki ★★	12:00~13:00 リラクゼーション shio ★	12:00~13:00 フルムーン yurina ★★★★
13:00						13:30~14:30 ベーシック yoko ★★	13:30~14:30 フルムーン asuka ★★★★
14:00		14:00~15:00 イキキフェイスシャル shio ★	14:00~15:00 ヴィンヤサフロー shio ★★★★★	14:00~15:00 スッキリ美脚 miyuki ★★	14:00~15:00 骨盤調整 marina ★★★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 ダイエット miyuki ★★★★★	15:00~16:00 フルムーン shio ★★★★
16:00						16:30~17:30 骨盤調整 yoko ★★★★	16:30~17:30 アロマヒーリング yurina ★★
17:00							
18:00		18:20~19:20 リラクゼーション yurina ★	18:20~19:20 ダイエット marina ★★★★★	18:20~19:20 スッキリ美脚 shio ★★	18:20~19:20 背中美人 yurina ★★★		
19:00							
20:00		19:40~20:40 アンチエイジング shio ★★	19:40~20:40 ビギナー shio ★	19:40~20:40 ゼロコリ miyuki ★★★★★	19:40~20:40 美姿勢 marina ★★★★★		
21:00		21:00~22:00 フロー yurina ★★★★	21:00~22:00 愛されクビレ marina ★★★★★	21:00~22:00 リンパドレナージュ shio ★	21:00~22:00 アロマヒーリング yurina ★★		

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
9:00					
10:00		10:00~11:00 ゼロコリ miyuki ★★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP yurina ★★	10:00~11:00 パワー yurina ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング miyuki ★★
11:00					
12:00		12:00~13:00 ベーシック miyuki ★★	12:00~13:00 背中美人 yurina ★★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 yurina ★★	12:00~13:00 アロマヒーリング miyuki ★★
13:00					
14:00		14:00~15:00 イキキフェイスシャル shio ★	14:00~15:00 ヴィンヤサフロー shio ★★★★★	14:00~15:00 リラクゼーション miyuki ★	14:00~15:00 肩こり改善 marina ★★★★
15:00	定休日				
16:00					
17:00					
18:00		18:20~19:20 リラクゼーション mayaka ★	18:20~19:20 ダイエット marina ★★★★★	18:20~19:20 スッキリ美脚 shio ★★	18:20~19:20 背中美人 yurina ★★★
19:00					
20:00		19:40~20:40 アンチエイジング shio ★★	19:40~20:40 ビギナー shio ★	19:40~20:40 ゼロコリ miyuki ★★★★★	19:40~20:40 肩こり改善 marina ★★★★
21:00		21:00~22:00 フロー mayaka ★★★★	21:00~22:00 愛されクビレ marina ★★★★★	21:00~22:00 リンパドレナージュ shio ★	21:00~22:00 アロマヒーリング yurina ★★

【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。
 - レッスンの途中退室は基本できません。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。