

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

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

## 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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
9:00						9:00~10:00 ゼロコリ miyuki ★★★★	9:00~10:00 スツキリ美脚 yurika ★★
10:00		10:00~11:00 愛されクビレ miyuki ★★★★	10:00~11:00 アロマヒーリング yurina ★★	10:00~11:00 イキイキフェイスヤル shio ★	10:00~11:00 骨盤調整 miyuki ★★★★	10:30~11:30 リンパデトックス shio ★	10:30~11:30 骨盤調整 yurina ★★★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 リラックス miyuki ★	12:00~13:00 ダイエット miyuki ★★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP shio ★★	12:00~13:00 ワインヤサフロ miyuki ★★★★★	12:00~13:00 柔軟性UP marina ★★★★★	12:00~13:00 リラックス marina ★
13:00						13:30~14:30 背中美人 miyuki ★★★★	13:30~14:30 女性ホルモンUP shio ★★
14:00		14:00~15:00 フロー shio ★★★★	14:00~15:00 リンパデトックス shio ★	14:00~15:00 美姿勢 yurina ★★★★★	14:00~15:00 アンチエイジング yurina ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 アロマヒーリング shio ★★	15:00~16:00 パワー marina ★★★★★
16:00						16:30~17:30 美姿勢 marina ★★★★★	16:30~17:30 アンチエイジング yurina ★★
17:00							
18:00		18:20~19:20 フロー yurika ★★★★	18:20~19:20 ゼロコリ marina ★★★★★	18:20~19:20 リラックス miyuki ★	18:20~19:20 ベーシック yurika ★★		
19:00							
20:00		19:40~20:40 リンパデトックス shio ★	19:40~20:40 骨盤調整 shio ★★★★	19:40~20:40 アンチエイジング yurina ★★	19:40~20:40 愛されクビレ yurina ★★★★★		
21:00		21:00~22:00 スツキリ美脚 yurina ★★	21:00~22:00 アロマヒーリング marina ★★	21:00~22:00 ダイエット miyuki ★★★★★	21:00~22:00 ピギナー yurika ★		

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

	29(月)	30(火)	31(水)
9:00			
10:00		10:00~11:00 愛されクビレ miyuki ★★★★	10:00~11:00 アロマヒーリング yurina ★★
11:00			
12:00		12:00~13:00 リラックス miyuki ★	12:00~13:00 ダイエット yurina ★★★★★
13:00			
14:00		14:00~15:00 フロー yurina ★★★★	14:00~15:00 ピギナー miyuki ★
15:00	定休日		
16:00			
17:00			
18:00		18:20~19:20 フロー yurika ★★★★	18:20~19:20 ゼロコリ shio ★★★★★
19:00			
20:00		19:40~20:40 リンパデトックス shio ★	19:40~20:40 スツキリ腸整 miyuki ★★★★
21:00		21:00~22:00 スツキリ美脚 yurina ★★	21:00~22:00 アロマヒーリング shio ★★

#### 【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件に戻ります。
- 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66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室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。