

11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(木)	2(金)	3(土)	4(日)
9:00			9:00~10:00 美姿勢 marina ★★★★★	9:00~10:00 アンチエイジング miyuki ★★
10:00	10:00~11:00 パワー yurina ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング yurina ★★	10:30~11:30 リラックス shio ★	10:30~11:30 パワー shio ★★★★★
11:00				
12:00	12:00~13:00 アロマヒーリング yurina ★★	12:00~13:00 骨盤調整 yurina ★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP marina ★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 miyuki ★★★
13:00			13:30~14:30 フロー yurika ★★★	13:30~14:30 ビギナー yurika ★
14:00	14:00~15:00 フロー miyuki ★★★	14:00~15:00 美尻メイク miyuki ★★★★★		
15:00			15:00~16:00 愛されクビレ shio ★★★★★	15:00~16:00 アロマヒーリング shio ★★
16:00			16:30~17:30 スッキリ美脚 yurika ★★	16:30~17:30 フロー yurika ★★★
17:00				
18:00	18:20~19:20 アロマヒーリング miyuki ★★	18:20~19:20 ビギナー yurika ★		
19:00				
20:00	19:40~20:40 女性ホルモンUP shio ★★	19:40~20:40 美尻メイク miyuki ★★★★★		
21:00	21:00~22:00 美姿勢 marina ★★★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 yurika ★★		

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

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

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

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

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
9:00					
10:00		10:00~11:00 スッキリ美脚 miyuki ★★	10:00~11:00 リラックス yurina ★	10:00~11:00 パワー miyuki ★★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 marina ★★
11:00					
12:00		12:00~13:00 ヴァンヤサフロー miyuki ★★★★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 yurina ★★★	12:00~13:00 アロマヒーリング miyuki ★★	12:00~13:00 骨盤調整 marina ★★★
13:00					
14:00		14:00~15:00 イキキフェイスル shio ★	14:00~15:00 ベーシック shio ★★	14:00~15:00 背中美人 yurina ★★★	14:00~15:00 ゼロコリ yurina ★★★★
15:00	定休日				
16:00					
17:00					
18:00		18:20~19:20 ベーシック yurika ★★	18:20~19:20 女性ホルモンUP shio ★★	18:20~19:20 背中美人 yurika ★★★★	18:20~19:20 ビギナー yurika ★
19:00					
20:00		19:40~20:40 愛されクビレ shio ★★★★★	19:40~20:40 リンパデトックス marina ★	19:40~20:40 アロマヒーリング yurina ★★	19:40~20:40 骨盤調整 yurina ★★★
21:00		21:00~22:00 リラックス yurika ★	21:00~22:00 ダイエット marina ★★★★★	21:00~22:00 フロー yurika ★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 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
- *レッスンの予約は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。
- 病氣や交通事情、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。