

12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(土)	2(日)
9:00	9:00~10:00 ビギナー yurika ★	9:00~10:00 背中美人 yurika ★★★★
10:00	10:30~11:30 ダイエット marina ★★★★★	10:30~11:30 愛されクビレ miyuki ★★★★★
11:00		
12:00	12:00~13:00 スツキリ美脚 yurika ★★	12:00~13:00 ベーシック yurika ★★
13:00	13:30~14:30 骨盤調整 miyuki ★★★★	13:30~14:30 美姿勢 marina ★★★★★
14:00		
15:00	15:00~16:00 アロマヒーリング marina ★★	15:00~16:00 女性ホルモンUP miyuki ★★
16:00	16:30~17:30 ヴィンヤサフロー miyuki ★★★★★	16:30~17:30 リラックス marina ★
17:00		
18:00		
19:00		
20:00	19:40~20:40 フロー yurika ★★★★	19:40~20:40 愛されクビレ shio ★★★★★
21:00	21:00~22:00 ゼロコリ shio ★★★★★	21:00~22:00 ベーシック yurika ★★

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

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

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

	24(月)	25(火)	26(水)	27(水)	28(金)	29(土)	30(日)	31(月)
9:00								
10:00		10:00~11:00 骨盤調整 miyuki ★★★	10:00~11:00 ダイエット yurina ★★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP yurina ★★	10:00~11:00 アロマヒーリング yurina ★★			
11:00								
12:00		12:00~13:00 アンチエイジング miyuki ★★	12:00~13:00 リンパデトックス yurina ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロ yurina ★★★★★	12:00~13:00 アロマヒーリング shio ★			
13:00								
14:00		14:00~15:00 パワー shio ★★★★★	14:00~15:00 スツキリ腸整 shio ★★★	14:00~15:00 リラックス miyuki ★	14:00~15:00 アロマヒーリング miyuki ★★			
15:00	定休日							年末休日
16:00								
17:00								
18:00								
19:00		18:20~19:20 リンパデトックス yurina ★	18:20~19:20 柔軟性UP marina ★★★★	18:20~19:20 スツキリ腸整 shio ★★★				
20:00		19:40~20:40 フロー shio ★★★	19:40~20:40 リラックス shio ★	19:40~20:40 ダイエット miyuki ★★★★★				
21:00		21:00~22:00 スツキリ美脚 yurina ★★	21:00~22:00 美姿勢 marina ★★★★★	21:00~22:00 ベーシック 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。
- 8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。