

2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(金)	2(土)	3(日)
9:00		9:00~10:00 ベーシック yuka ★★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★
10:00	10:00~11:00 アロマヒーリング yurina ★★		
11:00		10:45~11:45 愛されクビレ marina ★★★★	10:45~11:45 ビギナー yurika ★
12:00	12:00~13:00 リンパデトックス yurina ★	12:30~13:30 フロー misaki ★★★	12:30~13:30 アロマヒーリング yurina ★★
13:00			
14:00	14:00~15:00 フロー misaki ★★★	14:15~15:15 ダイエット marina ★★★★★	14:15~15:15 骨盤調整 shio ★★★★
15:00			
16:00		16:00~17:00 リラックス misaki ★	16:00~17:00 アンチエイジング yuka ★★
17:00			
18:00		17:45~18:45 スツキリ美脚 yurika ★★	17:45~18:45 パワー shio ★★★★★
19:00	18:20~19:20 フロー misaki ★★★		
20:00	19:40~20:40 アロマヒーリング shio ★★		
21:00	21:00~22:00 スツキリ美脚 yurika ★★		

	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)
9:00						9:00~10:00 女性ホルモンUP miyuki ★★	9:00~10:00 ダイエット yurina ★★★★★
10:00		10:00~11:00 アンチエイジング yuka ★★	10:00~11:00 フロー misaki ★★★	10:00~11:00 ダイエット yurina ★★★★★	10:00~11:00 ベーシック yuka ★★		
11:00						10:45~11:45 愛されクビレ miyuki ★★★★	10:45~11:45 アロマヒーリング yurina ★★
12:00		12:00~13:00 ゼロコリ shio ★★★★	12:00~13:00 イキキフェイシャル shio ★	12:00~13:00 スツキリ美脚 yurika ★★	12:00~13:00 リラックス yuka ★	12:30~13:30 フロー misaki ★★★	12:30~13:30 ビギナー yuka ★
13:00							
14:00		14:00~15:00 背中美人 yuka ★★★★	14:00~15:00 ベーシック misaki ★★	14:00~15:00 アロマヒーリング yurina ★★	14:00~15:00 フロー misaki ★★★★	14:15~15:15 美姿勢 yurina ★★★★★	14:15~15:15 骨盤調整 shio ★★★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 リラックス misaki ★	16:00~17:00 アンチエイジング yuka ★★
17:00							
18:00						17:45~18:45 スツキリ美脚 yurika ★★	17:45~18:45 ヴィンヤサフロー shio ★★★★★
19:00		18:20~19:20 スツキリ腸整 yurina ★★★	18:20~19:20 女性ホルモンUP miyuki ★★	18:20~19:20 リラックス yuka ★	18:20~19:20 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★★		
20:00		19:40~20:40 ビギナー yurika ★	19:40~20:40 背中美人 yurika ★★★★	19:40~20:40 愛されクビレ shio ★★★★★	19:40~20:40 アロマヒーリング yurina ★★		
21:00		21:00~22:00 美姿勢 yurina ★★★★★	21:00~22:00 骨盤調整 miyuki ★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング yuka ★★	21:00~22:00 ベーシック misaki ★★		

	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
9:00						9:00~10:00 バレエヨガ marina ★★★	9:00~10:00 フロー misaki ★★★
10:00		10:00~11:00 アンチエイジング yuka ★★	10:00~11:00 スツキリ腸整 yurina ★★★★	10:00~11:00 パワー yurina ★★★★★	10:00~11:00 アロマヒーリング miyuki ★★		
11:00						10:45~11:45 愛されクビレ shio ★★★★	10:45~11:45 バレエヨガ marina ★★★★
12:00		12:00~13:00 背中美人 yuka ★★★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yurina ★★★★	12:00~13:00 骨盤調整 yurina ★★★★	12:00~13:00 リラックス yuka ★	12:30~13:30 FLOW×ヨガニードラ yurina ★★	12:30~13:30 ビギナー misaki ★
13:00							
14:00		14:00~15:00 ゼロコリ shio ★★★★	14:00~15:00 ベーシック yuka ★★	14:00~15:00 アロマヒーリング shio ★★	14:00~15:00 陰ヨガ miyuki ★	14:15~15:15 背中美人 yuka ★★★★	14:15~15:15 アーユルヴェーダ shio ★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 リラックス yurika ★	16:00~17:00 アンチエイジング yuka ★★
17:00							
18:00						17:45~18:45 スツキリ美脚 yurika ★★	17:45~18:45 パワー shio ★★★★★
19:00		18:20~19:20 フロー yurika ★★★	18:20~19:20 女性ホルモンUP shio ★★	18:20~19:20 ベーシック misaki ★★	18:20~19:20 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★★		
20:00		19:40~20:40 パワー shio ★★★★★	19:40~20:40 背中美人 yurika ★★★★	19:40~20:40 リンパデトックス rika ★	19:40~20:40 FLOW×ヨガニードラ yurina ★★		
21:00		21:00~22:00 スツキリ美脚 yurika ★★	21:00~22:00 骨盤調整 shio ★★★★	21:00~22:00 フロー misaki ★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング 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

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
9:00						9:00~10:00 ベーシック yuka ★★	9:00~10:00 ダイエット yurina ★★★★★
10:00		10:00~11:00 アンチエイジング yuka ★★	10:00~11:00 アーユルヴェーダ shio ★★	10:00~11:00 ダイエット yurina ★★★★★	10:00~11:00 陰ヨガ miyuki ★		
11:00						10:45~11:45 愛されクビレ shio ★★★★	10:45~11:45 アロマヒーリング yurina ★★
12:00		12:00~13:00 アーユルヴェーダ shio ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yurina ★★★★★	12:00~13:00 FLOW×ヨガニードラ yurina ★★	12:00~13:00 アロマヒーリング miyuki ★★	12:30~13:30 背中美人 yuka ★★★★	12:30~13:30 ベーシック yuka ★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 背中美人 yuka ★★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP shio ★★	14:00~15:00 リラックス misaki ★★	14:00~15:00 バレエヨガ marina ★★★★	14:15~15:15 美姿勢 yurina ★★★★★	14:15~15:15 フロ- misaki ★★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 ビギナー misaki ★	16:00~17:00 アンチエイジング yuka ★★
17:00							
18:00						17:45~18:45 スッキリ美脚 yurika ★★	17:45~18:45 リラックス misaki ★
19:00		18:20~19:20 美姿勢 yurina ★★★★★	18:20~19:20 陰ヨガ miyuki ★	18:20~19:20 バレエヨガ marina ★★★★	18:20~19:20 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★★		
20:00		19:40~20:40 ビギナー yurika ★	19:40~20:40 背中美人 yuka ★★★★	19:40~20:40 アーユルヴェーダ shio ★★	19:40~20:40 アロマヒーリング marina ★★		
21:00		21:00~22:00 FLOW×ヨガニードラ yurina ★★	21:00~22:00 陰ヨガ miyuki ★	21:00~22:00 愛されクビレ marina ★★★★	21:00~22:00 ベーシック yuka ★★		

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)
9:00				
10:00		10:00~11:00 アンチエイジング yuka ★★	10:00~11:00 イキキョフエイシャル shio ★	10:00~11:00 パワー yurina ★★★★★
12:00		12:00~13:00 ゼロコリ shio ★★★★★	12:00~13:00 ベーシック rika ★★	12:00~13:00 骨盤調整 yurina ★★★
13:00				
14:00		14:00~15:00 背中美人 yuka ★★★★	14:00~15:00 スッキリ腸整 shio ★★★★	14:00~15:00 リラックス yuka ★
15:00	定休日			
16:00				
17:00				
18:00				
19:00		18:20~19:20 スッキリ腸整 yurina ★★★★	18:20~19:20 女性ホルモンUP miyuki ★★	18:20~19:20 リラックス misaki ★
20:00		19:40~20:40 ビギナー yurika ★	19:40~20:40 背中美人 yuka ★★★★	19:40~20:40 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★★
21:00		21:00~22:00 美姿勢 yurina ★★★★★	21:00~22:00 骨盤調整 miyuki ★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング yuka ★★

【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8:30~19:15)

【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。