

5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)	
9:00	9:00~10:00 パワー shio ★★★★★	9:00~12:00 パークヨガ at 鶴舞公園	9:00~10:00 アロマヒーリング shio ★★	9:00~10:00 背中美人 yurika ★★★	9:00~10:00 愛されクビレ yuka ★★★★	
10:00						
11:00	10:45~11:45 イキキフェイスナル shio ★			10:45~11:45 フロー shio ★★★★	10:45~11:45 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★★	10:45~11:45 ボディリリース yuka ★★
12:00						
13:00	12:30~13:30 ボディリリース yuka ★★			12:30~13:30 ビギナー yuka ★	12:30~13:30 アンチエイジング yuka ★★	12:30~13:30 フロー misaki ★★★★
14:00	14:15~15:15 背中美人 misaki ★★★		14:15~15:15 美姿勢 yurina ★★★★★	14:15~15:15 ゼロコリ yuka ★★★★★	14:15~15:15 プレスファイリング shio ★	
15:00						
16:00	16:00~17:00 ゼロコリ yuka ★★★★★		16:00~17:00 アンチエイジング yuka ★★	16:00~17:00 骨盤調整 rika ★★★	16:00~17:00 アロマヒーリング misaki ★★	
17:00						
18:00	17:45~18:45 スッキリ美脚 misaki ★★		17:45~18:45 美尻メイク yurina ★★★★	17:45~18:45 腰痛改善 rika ★★	17:45~18:45 パワー shio ★★★★★	
19:00						
20:00						
21:00						

	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 愛されクビレ yuka ★★★★
10:00		10:00~11:00 女性ホルモンUP shio ★★	10:00~11:00 リラックス yurina ★	10:00~11:00 ゼロコリ yuka ★★★★★	10:00~11:00 フロー yuka ★★★★		
11:00						10:45~11:45 ヴィンヤサフロー yurina ★★★★★	10:45~11:45 リンパドックス yurina ★
12:00		12:00~13:00 スッキリ腸整 shio ★★★★	12:00~13:00 美姿勢 yurina ★★★★★	12:00~13:00 ボディリリース yuka ★★	12:00~13:00 アロマヒーリング yurina ★★		
13:00						12:30~13:30 プレスファイリング shio ★	12:30~13:30 ベーシック misaki ★★
14:00		14:00~15:00 リンパドックス yurina ★	14:00~15:00 ベーシック shio ★★	14:00~15:00 骨盤調整 rika ★★★★	14:00~15:00 愛されクビレ yuka ★★★★★	14:15~15:15 美姿勢 yurina ★★★★★	14:15~15:15 フロー yuka ★★★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 背中美人 yurika ★★★★	16:00~17:00 アロマヒーリング misaki ★★
17:00							
18:00						17:45~18:45 スッキリ美脚 yurika ★★	17:45~18:45 パワー shio ★★★★★
19:00		18:20~19:20 リラックス yuka ★	18:20~19:20 背中美人 yurika ★★★	18:20~19:20 ベーシック shio ★★	18:20~19:20 腰痛改善 rika ★★		
20:00		19:40~20:40 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★★	19:40~20:40 アンチエイジング shio ★★	19:40~20:40 リンパドックス rika ★	19:40~20:40 ゼロコリ yurika ★★★★★		
21:00		21:00~22:00 女性ホルモンUP yurina ★★	21:00~22:00 愛されクビレ yuka ★★★★★	21:00~22:00 骨盤調整 shio ★★★	21:00~22:00 アロマヒーリング misaki ★★		

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)		20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)		27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
9:00						9:00~10:00 肩こり改善 marina ★★★	9:00~10:00 ダイエット yurina ★★★★★		9:00					9:00~10:00 スッキリ腸整 shio ★★★	9:00~10:00 ダイエット yurina ★★★★★		9:00				
10:00		10:00~11:00 イキキフェイスナル shio ★	10:00~11:00 女性ホルモンUP marina ★★	10:00~11:00 ダイエット yurina ★★★★★	10:00~11:00 フロー rika ★★★★				10:00	10:00~11:00 柔軟性UP marina ★★★★★	10:00~11:00 リラックス yuka ★	10:00~11:00 スッキリ美脚 misaki ★★	10:00~11:00 フロー rika ★★★★				10:00	10:00~11:00 美尻メイク yurina ★★★★★	10:00~11:00 リラックス yuka ★	10:00~11:00 スッキリ美脚 misaki ★★	10:00~11:00 フロー misaki ★★★★
11:00						10:45~11:45 ヴィンヤサフロー yurina ★★★★★	10:45~11:45 フルムーン yuka ★★★★		11:00					10:45~11:45 フロー misaki ★★★★	10:45~11:45 リンパデトックス yurina ★		11:00				
12:00		12:00~13:00 スッキリ腸整 shio ★★★★	12:00~13:00 柔軟性UP marina ★★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 rika ★★	12:00~13:00 アロマヒーリング rika ★★	12:30~13:30 リラックス yuka ★	12:30~13:30 ビギナー misaki ★		12:00	12:00~13:00 スッキリ腸整 shio ★★★★	12:00~13:00 ダイエット yurina ★★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス rika ★	12:00~13:00 アロマヒーリング rika ★★	12:30~13:30 リラックス misaki ★	12:30~13:30 腰痛改善 rika ★★		12:00	12:00~13:00 骨盤調整 rika ★★★★	12:00~13:00 美姿勢 yurina ★★★★★	12:00~13:00 ビギナー misaki ★	12:00~13:00 アロマヒーリング misaki ★★
13:00									13:00												
14:00		14:00~15:00 リンパデトックス rika ★	14:00~15:00 ベーシック yuka ★★	14:00~15:00 骨盤調整 rika ★★★★	14:00~15:00 美尻メイク yurina ★★★★★	14:15~15:15 美姿勢 yurina ★★★★★	14:15~15:15 フロー yuka ★★★★		14:00	14:00~15:00 プレスフィーリング shio ★	14:00~15:00 ベーシック yuka ★★	14:00~15:00 背中美人 misaki ★★★★	14:00~15:00 アンチエイジング yuka ★★	14:15~15:15 パワー yurina ★★★★★	14:15~15:15 フロー shio ★★★★		14:00	14:00~15:00 リンパデトックス rika ★	14:00~15:00 ベーシック yuka ★★	14:00~15:00 背中美人 yurina ★★★★	14:00~15:00 愛されクビレ yuka ★★★★★
15:00	定休日								15:00								定休日				
16:00						16:00~17:00 背中美人 yuka ★★★★	16:00~17:00 アロマヒーリング misaki ★★		16:00					16:00~17:00 背中美人 yurina ★★★★	16:00~17:00 アロマヒーリング rika ★★		16:00				
17:00									17:00												
18:00						17:45~18:45 スッキリ美脚 yurika ★★	17:45~18:45 フルムーン shio ★★★★		18:00					17:45~18:45 ボディリリース yuka ★★	17:45~18:45 骨盤調整 shio ★★★★		18:00				
19:00		18:20~19:20 リンパデトックス yurina ★	18:20~19:20 背中美人 yurika ★★★★	18:20~19:20 ベーシック yuka ★★	18:20~19:20 ボディリリース yuka ★★				19:00	18:20~19:20 リラックス rika ★	18:20~19:20 背中美人 misaki ★★★★	18:20~19:20 女性ホルモンUP yurina ★★	18:20~19:20 リンパデトックス yurina ★				19:00	18:20~19:20 リラックス misaki ★	18:20~19:20 背中美人 yurika ★★★★	18:20~19:20 女性ホルモンUP shio ★★	18:20~19:20 リンパデトックス rika ★
20:00		19:40~20:40 ダイエット yurina ★★★★★	19:40~20:40 アンチエイジング yuka ★★	19:40~20:40 プレスフィーリング shio ★	19:40~20:40 ゼロコリ yurika ★★★★★				20:00	19:40~20:40 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★★	19:40~20:40 アンチエイジング yurika ★★	19:40~20:40 ビギナー shio ★	19:40~20:40 ゼロコリ yurika ★★★★★				20:00	19:40~20:40 パワー shio ★★★★★	19:40~20:40 アンチエイジング shio ★★	19:40~20:40 ビギナー yurina ★	19:40~20:40 ゼロコリ yurika ★★★★★
21:00		21:00~22:00 女性ホルモンUP rika ★★	21:00~22:00 愛されクビレ yurika ★★★★★	21:00~22:00 フロー yuka ★★★★	21:00~22:00 アロマヒーリング misaki ★★				21:00	21:00~22:00 ボディリリース yuka ★★	21:00~22:00 愛されクビレ shio ★★★★★	21:00~22:00 骨盤調整 yurina ★★★★	21:00~22:00 アロマヒーリング yurina ★★				21:00	21:00~22:00 ベーシック shio ★★	21:00~22:00 愛されクビレ yuka ★★★★★	21:00~22:00 骨盤調整 shio ★★★★	21:00~22:00 アロマヒーリング rika ★★

【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 1~14名は「◎」
 - = 残りわずか 予約人数が 15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。