

# 6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)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
9:00	9:00~10:00 フロー shio ★★★	9:00~10:00 ダイエット yuka ★★★★★						9:00~10:00 フロー shio ★★★	9:00~10:00 愛されクビレ yurika ★★★★★						9:00~10:00 フロー misaki ★★★	9:00~10:00 ダイエット yuka ★★★★★
10:00				10:00~11:00 背中美人 misaki ★★★	10:00~11:00 美姿勢 yurina ★★★★★	10:00~11:00 ボディリリース yuka ★★	10:00~11:00 ベーシック misaki ★★			10:00~11:00 背中美人 yuka ★★★	10:00~11:00 ゼロコリ misaki ★★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス shio ★	10:00~11:00 女性ホルモンUP yurina ★★			
11:00	10:45~11:45 アロマヒーリング shio ★★	10:45~11:45 スッキリ腸整 yurina ★★★						10:45~11:45 リンパデトックス shio ★	10:45~11:45 特別レッスン marina ♪♪♪						10:45~11:45 アンチエイジング yuka ★★	10:45~11:45 フルムーン yuka ★★★
12:00				12:00~13:00 スッキリ美脚 yurina ★★	12:00~13:00 骨盤調整 rika ★★★★	12:00~13:00 愛されクビレ yuka ★★★★★	12:00~13:00 リラックス misaki ★	12:30~13:30 アロマヒーリング yurina ★★	12:30~13:30 ボディリリース yuka ★★							
13:00	12:30~13:30 ゼロコリ yuka ★★★★★	12:30~13:30 ベーシック yuka ★★													12:30~13:30 アロマヒーリング misaki ★★	12:30~13:30 ベーシック misaki ★★
14:00	14:15~15:15 骨盤調整 yurina ★★★	14:15~15:15 美尻メイク yurina ★★★★★		14:00~15:00 アロマヒーリング rika ★★	14:00~15:00 フロー misaki ★★★	14:00~15:00 フロー misaki ★★★	14:00~15:00 愛されクビレ yuka ★★★★★	14:15~15:15 パワー yurina ★★★★★	14:15~15:15 骨盤調整 shio ★★★★		14:00~15:00 美姿勢 yurina ★★★★★	14:00~15:00 アロマヒーリング misaki ★★	14:00~15:00 フロー shio ★★★	14:00~15:00 美尻メイク yurina ★★★★★	14:15~15:15 ダイエット yuka ★★★★★	14:15~15:15 フルムーン shio ★★★
15:00			定休日							定休日						
16:00	16:00~17:00 リラックス yuka ★	16:00~17:00 骨盤調整 shio ★★★						16:00~17:00 アンチエイジング yurika ★★	16:00~17:00 ダイエット yuka ★★★★★						16:00~17:00 腰痛改善 rika ★★	16:00~17:00 スッキリ美脚 misaki ★★
17:00																
18:00	17:45~18:45 アンチエイジング yurina ★★	17:45~18:45 プレスフィーリング shio ★						17:45~18:45 ゼロコリ yurika ★★★★★	17:45~18:45 プレスフィーリング shio ★						17:45~18:45 リンパデトックス rika ★	17:45~18:45 フルムーン shio ★★★
19:00				18:20~19:20 ビギナー yuka ★	18:20~19:20 背中美人 misaki ★★★★	18:20~19:20 パワー yurina ★★★★★	18:20~19:20 スッキリ美脚 yurina ★★				18:20~19:20 ビギナー yurika ★	18:20~19:20 スッキリ腸整 yurina ★★★	18:20~19:20 ゼロコリ misaki ★★★★★	18:20~19:20 腰痛改善 rika ★★		
20:00				19:40~20:40 アンチエイジング yurika ★★	19:40~20:40 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★★	19:40~20:40 フロー misaki ★★★	19:40~20:40 リラックス yuka ★				19:40~20:40 アンチエイジング yurina ★★	19:40~20:40 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★★	19:40~20:40 骨盤調整 rika ★★★	19:40~20:40 リラックス yurika ★		
21:00				21:00~22:00 ダイエット yuka ★★★★★	21:00~22:00 アロマヒーリング misaki ★★	21:00~22:00 リンパデトックス yurina ★	21:00~22:00 美尻メイク yurina ★★★★★				21:00~22:00 愛されクビレ yurika ★★★★★	21:00~22:00 アロマヒーリング yurina ★★	21:00~22:00 ベーシック misaki ★★	21:00~22:00 フロー rika ★★★★		

**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 フロー shio ★★★	9:00~10:00 美姿勢 yurina ★★★★★
10:00		10:00~11:00 プレスフィーリング shio ★	10:00~11:00 ゼロコリ misaki ★★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス yurina ★	10:00~11:00 ベーシック misaki ★★		
11:00						10:45~11:45 リンパデトックス shio ★	10:45~11:45 フロー yurina ★★★★
12:00		12:00~13:00 アンチエイジング misaki ★★	12:00~13:00 背中美人 yuka ★★★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー rika ★★★★★	12:00~13:00 リラックス yurina ★	12:30~13:30 アロマヒーリング yurina ★★	12:30~13:30 リラックス yuka ★
13:00							
14:00		14:00~15:00 パワー shio ★★★★★	14:00~15:00 アロマヒーリング misaki ★★	14:00~15:00 腰痛改善 rika ★★	14:00~15:00 ゼロコリ misaki ★★★★★	14:15~15:15 パワー yurina ★★★★★	14:15~15:15 スッキリ美脚 shio ★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 ベーシック yurika ★★	16:00~17:00 ヴィンヤサフロー shio ★★★★★
17:00							
18:00						17:45~18:45 背中美人 yurika ★★★	17:45~18:45 ボディリリース yuka ★★
19:00		18:20~19:20 リンパデトックス yurina ★	18:20~19:20 スッキリ腸整 shio ★★★★	18:20~19:20 ゼロコリ yuka ★★★★★	18:20~19:20 ボディリリース yuka ★★		
20:00		19:40~20:40 アンチエイジング yurika ★★	19:40~20:40 ヴィンヤサフロー rika ★★★★★	19:40~20:40 プレスフィーリング shio ★	19:40~20:40 フロー yurika ★★★★		
21:00		21:00~22:00 美姿勢 yurina ★★★★★	21:00~22:00 アロマヒーリング shio ★★	21:00~22:00 背中美人 yuka ★★★★	21:00~22:00 愛されクビレ yuka ★★★★★		

	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(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 骨盤調整 shio ★★★★	10:00~11:00 ゼロコリ yuka ★★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 rika ★★	10:00~11:00 ベーシック yuka ★★		
11:00						10:45~11:45 イキキフェイシャル rika ★	10:45~11:45 スッキリ美脚 yurina ★★
12:00		12:00~13:00 女性ホルモンUP shio ★★	12:00~13:00 アロマヒーリング misaki ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yurina ★★★★★	12:00~13:00 骨盤調整 rika ★★★★	12:30~13:30 アロマヒーリング yurina ★★	12:30~13:30 ビギナー misaki ★
13:00							
14:00		14:00~15:00 ダイエット yuka ★★★★★	14:00~15:00 背中美人 yuka ★★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP yurina ★★	14:00~15:00 愛されクビレ yuka ★★★★★	14:15~15:15 ヴィンヤサフロー rika ★★★★★	14:15~15:15 ボディリリース yuka ★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 アンチエイジング yuka ★★	16:00~17:00 パワー shio ★★★★★
17:00							
18:00						17:45~18:45 柔軟性UP yurina ★★★★★	17:45~18:45 背中美人 misaki ★★★★
19:00		18:20~19:20 イキキフェイシャル rika ★	18:20~19:20 フロー yurika ★★★★	18:20~19:20 ゼロコリ misaki ★★★★★	18:20~19:20 女性ホルモンUP yurina ★★		
20:00		19:40~20:40 ボディリリース yuka ★★	19:40~20:40 愛されクビレ yurika ★★★★★	19:40~20:40 骨盤調整 shio ★★★★	19:40~20:40 リラックス misaki ★		
21:00		21:00~22:00 ヴィンヤサフロー rika ★★★★★	21:00~22:00 アロマヒーリング shio ★★	21:00~22:00 ビギナー misaki ★	21:00~22:00 美尻メイク yurina ★★★★★		

**【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。