

7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(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
9:00						9:00~10:00 女性ホルモンUP shio ★★	9:00~10:00 フロー yurika ★★★
10:00		10:00~11:00 アロマヒーリング shio ★★	10:00~11:00 骨盤調整 yurina ★★★★	10:00~11:00 美尻メイク yurina ★★★★★	10:00~11:00 リンパドレナージュ yurina ★		
11:00						10:45~11:45 愛されクビレ misaki ★★★★★	10:45~11:45 スッキリ美脚 yurika ★★
12:00		12:00~13:00 ゼロコリ shio ★★★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 misaki ★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 yurina ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング misaki ★★	12:30~13:30 リンパドレナージュ yurina ★	12:30~13:30 ヴァンヤサフロー yuka ★★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 リラックス yuka ★	14:00~15:00 美姿勢 yurina ★★★★★	14:00~15:00 ベーシック misaki ★★	14:00~15:00 愛されクビレ misaki ★★★★★	14:15~15:15 背中美人 misaki ★★★	14:15~15:15 プレスフィーリング shio ★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 ボディリリース yuka ★★	16:00~17:00 ダイエット yuka ★★★★★
17:00							
18:00						17:45~18:45 ゼロコリ yurika ★★★★★	17:45~18:45 アロマヒーリング shio ★★
19:00		18:20~19:20 アロマヒーリング yurina ★★	18:20~19:20 ビギナー yuka ★	18:20~19:20 骨盤調整 shio ★★★★	18:20~19:20 ゼロコリ yuka ★★★★★		
20:00		19:40~20:40 背中美人 yuka ★★★	19:40~20:40 愛されクビレ shio ★★★★★	19:40~20:40 ビギナー misaki ★	19:40~20:40 ベーシック yurika ★★		
21:00		21:00~22:00 美姿勢 yurina ★★★★★	21:00~22:00 フロー yuka ★★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP shio ★★	21:00~22:00 リラックス yuka ★		

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
9:00						9:00~10:00 女性ホルモンUP shio ★★	
10:00		10:00~11:00 アロマヒーリング shio ★★	10:00~11:00 骨盤調整 rika ★★★★	10:00~11:00 ゼロコリ yuka ★★★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング shio ★		9:30~10:30 LET's BODY MAKE ♪♪♪♪
11:00						10:45~11:45 愛されクビレ misaki ★★★★★	
12:00		12:00~13:00 愛されクビレ shio ★★★★★	12:00~13:00 リンパドレナージュ yurina ★	12:00~13:00 フロー yuka ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング shio ★★		11:30~12:30 LET's BODY MAKE ♪♪♪♪
13:00						12:30~13:30 アロマヒーリング yurina ★★	
14:00		14:00~15:00 リラックス asami ★	14:00~15:00 ヴァンヤサフロー rika ★★★★★	14:00~15:00 腰痛改善 rika ★★	14:00~15:00 ダイエット yuka ★★★★★	14:15~15:15 背中美人 yuka ★★★★	13:30~14:30 LET's BODY MAKE ♪♪♪♪
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 パワー yurina ★★★★★	15:30~16:30 LET's BODY MAKE ♪♪♪♪
17:00							
18:00						17:45~18:45 リラックス yuka ★	
19:00		18:20~19:20 アロマヒーリング yurina ★★	18:20~19:20 ベーシック hiroka ★★	18:20~19:20 骨盤調整 shio ★★★★	18:20~19:20 美尻メイク yurina ★★★★★		
20:00		19:40~20:40 スッキリ腸整 yurina ★★★	19:40~20:40 ダイエット yuka ★★★★★	19:40~20:40 ビギナー yurika ★	19:40~20:40 ボディリリース yuka ★★		
21:00		21:00~22:00 ゼロコリ yurika ★★★★★	21:00~22:00 フロー misaki ★★★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP shio ★★	21:00~22:00 リンパドレナージュ yurina ★		

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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
9:00						9:00~10:00 アンチエイジング misaki ★★	9:00~10:00 骨盤調整 yurina ★★★
10:00		10:00~11:00 アロマヒーリング rika ★★	10:00~11:00 フルムーン shio ★★★★	10:00~11:00 美尻メイク yurina ★★★★	10:00~11:00 背中美人 misaki ★★★★		
11:00						10:45~11:45 愛されクビレ misaki ★★★★	10:45~11:45 スッキリ美脚 yurina ★★
12:00		12:00~13:00 愛されクビレ yuka ★★★★	12:00~13:00 ピギナー shio ★	12:00~13:00 スッキリ腸整 shio ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング misaki ★★	12:30~13:30 美姿勢 yurina ★★★★★	12:30~13:30 ヴィンヤサフロー shio ★★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 腰痛改善 rika ★★	14:00~15:00 フルムーン shio ★★★★	14:00~15:00 リンパデトックス shio ★	14:00~15:00 ベーシック hiroka ★★	14:15~15:15 リラックス asami ★	14:15~15:15 ベーシック misaki ★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 女性ホルモンUP yurina ★★	16:00~17:00 スッキリ腸整 shio ★★★★
17:00							
18:00						17:45~18:45 背中美人 yurina ★★★	17:45~18:45 アロマヒーリング misaki ★★
19:00		18:20~19:20 アロマヒーリング yurina ★★	18:20~19:20 フルムーン yuka ★★★★	18:20~19:20 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★	18:20~19:20 美姿勢 yurina ★★★★★		
20:00		19:40~20:40 背中美人 misaki ★★★★	19:40~20:40 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★	19:40~20:40 ピギナー misaki ★	19:40~20:40 リラックス asami ★		
21:00		21:00~22:00 パワー yurina ★★★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 yurika ★★	21:00~22:00 ボディリリース yuka ★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 yurina ★★★★		

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00						9:00~10:00 アンチエイジング shio ★★	9:00~10:00 フロー yurika ★★★★
10:00		10:00~11:00 アロマヒーリング misaki ★★	10:00~11:00 背中美人 yuka ★★★★	10:00~11:00 ダイエット yuka ★★★★★	10:00~11:00 イキキフェイシャル rika ★		
11:00						10:45~11:45 ゼロコリ shio ★★★★	10:45~11:45 スッキリ美脚 yurina ★★
12:00		12:00~13:00 骨盤調整 shio ★★★	12:00~13:00 ゼロコリ yuka ★★★★	12:00~13:00 ベーシック hiroka ★★	12:00~13:00 腰痛改善 rika ★★	12:30~13:30 ボディリリース yurina ★★	12:30~13:30 ヴィンヤサフロー shio ★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 愛されクビレ misaki ★★★★	14:00~15:00 プレスフィーリング shio ★	14:00~15:00 ボディリリース yuka ★★	14:00~15:00 パワー yurina ★★★★★	14:15~15:15 パワー yurina ★★★★★	14:15~15:15 イキキフェイシャル rika ★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 リラックス yurika ★	16:00~17:00 骨盤調整 shio ★★★★
17:00							
18:00						17:45~18:45 フロー yurika ★★★★	17:45~18:45 アロマヒーリング rika ★★
19:00		18:20~19:20 アロマヒーリング rika ★★	18:20~19:20 フロー misaki ★★★★	18:20~19:20 スッキリ美脚 misaki ★★	18:20~19:20 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★		
20:00		19:40~20:40 ダイエット yuka ★★★★★	19:40~20:40 骨盤調整 shio ★★★★	19:40~20:40 プレスフィーリング shio ★	19:40~20:40 ボディリリース yurina ★★		
21:00		21:00~22:00 腰痛改善 rika ★★	21:00~22:00 リラックス misaki ★	21:00~22:00 愛されクビレ misaki ★★★★	21:00~22:00 背中美人 yurika ★★★★		

	29(月)	30(火)	31(水)
9:00			
10:00		10:00~11:00 ボディリリース yuka ★★	10:00~11:00 アロマヒーリング yurina ★★
11:00			
12:00		12:00~13:00 ダイエット yuka ★★★★★	12:00~13:00 リラックス asami ★
13:00			
14:00		14:00~15:00 ベーシック hiroka ★★	14:00~15:00 美尻メイク yurina ★★★★
15:00	定休日		
16:00			
17:00			
18:00		18:20~19:20 アンチエイジング shio ★★	18:20~19:20 フロー yuka ★★★★
19:00			
20:00		19:40~20:40 美姿勢 yurina ★★★★★	19:40~20:40 アロマヒーリング misaki ★★
21:00		21:00~22:00 プレスフィーリング shio ★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー 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。