

# 8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(木)	2(金)	3(土)	4(日)
9:00			9:00~10:00 スッキリ腸整 yurina ★★★	9:00~10:00 美尻メイク yurina ★★★★
10:00	10:00~11:00 腰痛改善 rika ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 shio ★★★		
11:00			10:45~11:45 パワー shio ★★★★★	10:45~11:45 ベーシック hiroka ★★
12:00	12:00~13:00 リラックス asami ★	12:00~13:00 パワー yurina ★★★★★	12:30~13:30 リンパデトックス yurina ★	12:30~13:30 背中美人 yurina ★★★
13:00				
14:00	14:00~15:00 骨盤調整 rika ★★★	14:00~15:00 アロマヒーリング shio ★★	14:15~15:15 ベーシック hiroka ★★	14:15~15:15 アロマヒーリング yuka ★★
15:00				
16:00			16:00~17:00 ゼロコリ yurika ★★★★	16:00~17:00 ビギナー yuka ★
17:00				
18:00			17:45~18:45 アンチエイジング yurika ★★	17:45~18:45 ダイエット yurika ★★★★★
19:00	18:20~19:20 ボディリリス yuka ★★	18:20~19:20 愛されクビレ yuka ★★★★★		
20:00	19:40~20:40 背中美人 misaki ★★★	19:40~20:40 ビギナー yurika ★		
21:00	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★	21:00~22:00 アロマヒーリング yuka ★★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00						9:00~10:00 フロー shio ★★★	9:00~10:00 美尻メイク yurina ★★★★
10:00		10:00~11:00 プレスフィーリング shio ★	10:00~11:00 ダイエット yuka ★★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP yurina ★★	10:00~11:00 骨盤調整 misaki ★★★		
11:00						10:45~11:45 美姿勢 yurina ★★★★★	10:45~11:45 女性ホルモンUP shio ★★
12:00		12:00~13:00 愛されクビレ shio ★★★★★	12:00~13:00 フロー yuka ★★★	12:00~13:00 イキイキフェイシャル rika ★	12:00~13:00 ベーシック hiroka ★★	12:30~13:30 プレスフィーリング shio ★	12:30~13:30 骨盤調整 yuka ★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 ベーシック asami ★★	14:00~15:00 リンパデトックス rika ★	14:00~15:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★	14:00~15:00 アロマヒーリング misaki ★★	14:15~15:15 ボディリリス yurina ★★	14:15~15:15 アロマヒーリング misaki ★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 ゼロコリ misaki ★★★★	16:00~17:00 ビギナー yurika ★
17:00							
18:00						17:45~18:45 スッキリ美脚 misaki ★★	17:45~18:45 愛されクビレ misaki ★★★★★
19:00		18:20~19:20 背中美人 yurika ★★★	18:20~19:20 リンパデトックス rika ★	18:20~19:20 ベーシック hiroka ★★	18:20~19:20 ゼロコリ yuka ★★★★★		
20:00		19:40~20:40 ベーシック hiroka ★★	19:40~20:40 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★	19:40~20:40 ダイエット yurika ★★★★★	19:40~20:40 ビギナー asami ★		
21:00		21:00~22:00 美姿勢 shio ★★★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 shio ★★	21:00~22:00 リラックス asami ★	21:00~22:00 アロマヒーリング rika ★★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00						9:00~10:00 ベーシック hiroka ★★	9:00~10:00 美尻メイク yurina ★★★★
10:00					10:00~11:00 フルムーン rika ★★★		
11:00						10:45~11:45 イキイキフェイシャル rika ★	10:45~11:45 女性ホルモンUP shio ★★
12:00					12:00~13:00 リラックス hiroka ★	12:30~13:30 パワー yurina ★★★★★	12:30~13:30 骨盤調整 misaki ★★★
13:00							
14:00					14:00~15:00 腰痛改善 rika ★★	14:15~15:15 背中美人 yuka ★★★	14:15~15:15 アロマヒーリング yuka ★★
15:00	定休日	お盆休み	お盆休み	お盆休み			
16:00						16:00~17:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★	16:00~17:00 ビギナー misaki ★
17:00							
18:00						17:45~18:45 ボディリリス yurina ★★	17:45~18:45 ダイエット yuka ★★★★★
19:00					18:20~19:20 ビギナー asami ★		
20:00					19:40~20:40 フルムーン yuka ★★★		
21:00					21:00~22:00 愛されクビレ 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

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
9:00						9:00~10:00 ボディリリース shio ★★	9:00~10:00 ゼロコリ misaki ★★★★
10:00		10:00~11:00 プレスフィージング rika ★	10:00~11:00 パワー yurina ★★★★★	10:00~11:00 骨盤調整 yuka ★★★	10:00~11:00 ビギナー asami ★		
11:00						10:45~11:45 ビギナー asami ★	10:45~11:45 アンチエイジング misaki ★★
12:00		12:00~13:00 ベーシック asami ★★	12:00~13:00 背中美人 yurina ★★★	12:00~13:00 ボディリリース yurina ★★	12:00~13:00 愛されクビレ yuka ★★★★★	12:30~13:30 美姿勢 yurina ★★★★★	12:30~13:30 プレスフィージング shio ★
13:00							
14:00		14:00~15:00 スッキリ腸整 shio ★★★	14:00~15:00 リラックス asami ★	14:00~15:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★★	14:00~15:00 アロマヒーリング yuka ★★	14:15~15:15 背中美人 shio ★★★	14:15~15:15 アロマヒーリング shio ★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 女性ホルモンUP rika ★★	16:00~17:00 フロー yurika ★★★
17:00							
18:00						17:45~18:45 リラックス hiroka ★	17:45~18:45 ダイエット yurika ★★★★★
19:00		18:20~19:20 骨盤調整 yuka ★★★	18:20~19:20 アンチエイジング yurika ★★	18:20~19:20 ゼロコリ yurika ★★★★★	18:20~19:20 リンパデトックス yurina ★		
20:00		19:40~20:40 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★★	19:40~20:40 スッキリ腸整 shio ★★★	19:40~20:40 スッキリ美脚 yurika ★★	19:40~20:40 フロー misaki ★★★		
21:00		21:00~22:00 アンチエイジング yuka ★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★★	21:00~22:00 プレスフィージング shio ★	21:00~22:00 アロマヒーリング yurina ★★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00						9:00~10:00 フロー rika ★★★
10:00		10:00~11:00 骨盤調整 shio ★★★	10:00~11:00 美姿勢 yurina ★★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 rika ★★	10:00~11:00 リラックス hiroka ★	
11:00						10:45~11:45 アンチエイジング yuka ★★
12:00		12:00~13:00 ベーシック asami ★★	12:00~13:00 背中美人 yurina ★★★	12:00~13:00 リンパデトックス yurina ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★★	12:30~13:30 リンパデトックス yurina ★
13:00						
14:00		14:00~15:00 プレスフィージング rika ★	14:00~15:00 腰痛改善 rika ★★	14:00~15:00 柔軟性UP yurina ★★★★★	14:00~15:00 アロマヒーリング misaki ★★	14:15~15:15 骨盤調整 misaki ★★★
15:00	定休日					
16:00						16:00~17:00 美尻メイク yurina ★★★★
17:00						
18:00						17:45~18:45 スッキリ美脚 misaki ★★
19:00		18:20~19:20 フロー yurika ★★★	18:20~19:20 リラックス hiroka ★	18:20~19:20 ゼロコリ shio ★★★★★	18:20~19:20 ボディリリース yurina ★★	
20:00		19:40~20:40 ダイエット yuka ★★★★★	19:40~20:40 ベーシック asami ★★	19:40~20:40 リラックス hiroka ★	19:40~20:40 スッキリ腸整 shio ★★★	
21:00		21:00~22:00 スッキリ美脚 misaki ★★	21:00~22:00 愛されクビレ shio ★★★★★	21:00~22:00 フロー shio ★★★	21:00~22:00 アロマヒーリング 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。