

# 9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(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
9:00	9:00~10:00 骨盤調整 misaki ★★★						9:00~10:00 愛されクビレ yurika ★★★★	9:00~10:00 ダイエット misaki ★★★★★						9:00~10:00 愛されクビレ yurika ★★★★	9:00~10:00 フロー yurina ★★★
10:00			10:00~11:00 ボディリリース yurina ★★	10:00~11:00 骨盤調整 misaki ★★★★	10:00~11:00 アロマヒーリング rika ★★	10:00~11:00 ビギナー misaki ★				10:00~11:00 ビギナー hiroka ★	10:00~11:00 骨盤調整 shio ★★★★	10:00~11:00 アロマヒーリング yurina ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー yurina ★★★★★		
11:00	10:45~11:45 リラックス asami ★						10:45~11:45 背中美人 hiroka ★★★★	10:45~11:45 リラックス hiroka ★						10:45~11:45 フルムーン rika ★★★★	10:45~11:45 リラックス shio ★
12:00	12:30~13:30 ゼロコリ misaki ★★★★★		12:00~13:00 リラックス misaki ★	12:00~13:00 愛されクビレ misaki ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング rika ★★	12:00~13:00 ゼロコリ misaki ★★★★★	12:30~13:30 アロマヒーリング rika ★★	12:30~13:30 ゼロコリ shio ★★★★★		12:00~13:00 背中美人 hiroka ★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング shio ★	12:00~13:00 ベーシック asami ★★	12:00~13:00 アンチエイジング rika ★★	12:30~13:30 リンパデトックス asami ★	12:30~13:30 美尻メイク yurina ★★★★
13:00															
14:00	14:15~15:15 フロー shio ★★★		14:00~15:00 ダイエット misaki ★★★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP yurina ★★	14:00~15:00 リンパデトックス yurina ★	14:00~15:00 スッキリ美脚 asami ★★	14:15~15:15 スッキリ美脚 asami ★★	14:15~15:15 骨盤調整 misaki ★★★★		14:00~15:00 美姿勢 yurina ★★★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP rika ★★	14:00~15:00 美尻メイク yurina ★★★★	14:00~15:00 骨盤調整 rika ★★★★	14:15~15:15 アロマヒーリング rika ★★	14:15~15:15 骨盤調整 rika ★★★
15:00		定休日								定休日					
16:00	16:00~17:00 ダイエット yurika ★★★★★						16:00~17:00 美姿勢 yurina ★★★★★	16:00~17:00 スッキリ美脚 asami ★★						16:00~17:00 フルムーン shio ★★★	16:00~17:00 パワー yurika ★★★★★
17:00															
18:00	17:45~18:45 ベーシック hiroka ★★						17:45~18:45 プレスフィーリング rika ★	17:45~18:45 フロー yurika ★★★						17:45~18:45 ビギナー hiroka ★	17:45~18:45 スッキリ美脚 asami ★★
19:00			18:20~19:20 ビギナー asami ★	18:20~19:20 ゼロコリ yurika ★★★★	18:20~19:20 背中美人 yurika ★★★★	18:20~19:20 女性ホルモンUP rika ★★				18:20~19:20 腰痛改善 rika ★★	18:20~19:20 柔軟性UP yurina ★★★★	18:20~19:20 アンチエイジング yurika ★★	18:20~19:20 リンパデトックス asami ★		
20:00			19:40~20:40 愛されクビレ yurika ★★★★	19:40~20:40 ベーシック asami ★★	19:40~20:40 アロマヒーリング yurina ★★	19:40~20:40 美尻メイク yurina ★★★★				19:40~20:40 パワー yurina ★★★★★	19:40~20:40 骨盤調整 rika ★★★★	19:40~20:40 アロマヒーリング shio ★★	19:40~20:40 背中美人 hiroka ★★★★		
21:00			21:00~22:00 リラックス hiroka ★	21:00~22:00 背中美人 hiroka ★★★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー shio ★★★★	21:00~22:00 スッキリ腸整 shio ★★★				21:00~22:00 プレスフィーリング rika ★	21:00~22:00 アンチエイジング yurika ★★	21:00~22:00 愛されクビレ shio ★★★★	21:00~22:00 ボディリリース shio ★★		

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)		23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)	30(月)
<b>Basic</b>						9:00~10:00 ゼロコリ yurika ★★★★	9:00~10:00 フロー shio ★★★							9:00~10:00 ゼロコリ yurika ★★★★	9:00~10:00 フロー yurina ★★★	
ホットヨガの効果を実感 するための基本プログラム		10:00~11:00 ヴィンヤサフロー shio ★★★★	10:00~11:00 スツキリ腸整 shio ★★★	10:00~11:00 アロマヒーリング shio ★★	10:00~11:00 リンパデトックス rika ★				10:00	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー shio ★★★★	10:00~11:00 スツキリ腸整 yurina ★★★	10:00~11:00 アロマヒーリング yurina ★★	10:00~11:00 イキキフェイシャル rika ★			
<b>Conditioning</b>						10:45~11:45 アンチエイジング rika ★★	10:45~11:45 リンパデトックス asami ★							10:45~11:45 背中美人 hiroka ★★★	10:45~11:45 リラックス rika ★	
温浴効果で不調の 解消を目指すプログラム		12:00~13:00 イキキフェイシャル rika ★	12:00~13:00 女性ホルモンUP shio ★★	12:00~13:00 背中美人 hiroka ★★★★	12:00~13:00 ゼロコリ rika ★★★★	12:30~13:30 アロマヒーリング rika ★★	12:30~13:30 ヴィンヤサフロー rika ★★★★			12:00	12:00~13:00 リラックス asami ★	12:00~13:00 ベーシック asami ★★	12:00~13:00 リンパデトックス asami ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー rika ★★★★	12:30~13:30 アロマヒーリング rika ★★	12:30~13:30 柔軟性UP yurina ★★★★
<b>Bodymake</b>																
健康で美しいココロとカラダ を目指すプログラム		14:00~15:00 腰痛改善 rika ★★	14:00~15:00 ビギナー hiroka ★	14:00~15:00 プレスフィーリング shio ★	14:00~15:00 フロー yurina ★★★★	14:15~15:15 美姿勢 yurina ★★★★★	14:15~15:15 スツキリ美脚 yurina ★★			14:00	14:00~15:00 アンチエイジング shio ★★	14:00~15:00 美姿勢 yurina ★★★★★	14:00~15:00 ボディリリース yurina ★★	14:00~15:00 背中美人 hiroka ★★★★	14:15~15:15 パワー shio ★★★★★	14:15~15:15 ベーシック asami ★★
<b>Relax</b>																
心と体の疲れやストレスを 解放する癒しのプログラム	定休日								定休日							定休日
						16:00~17:00 スツキリ腸整 yurina ★★★	16:00~17:00 ダイエット yurika ★★★★★							16:00~17:00 ボディリリース yurina ★★	16:00~17:00 ダイエット yurika ★★★★★	
						17:45~18:45 リラックス hiroka ★	17:45~18:45 骨盤調整 rika ★★★							17:45~18:45 プレスフィーリング shio ★	17:45~18:45 スツキリ美脚 asami ★★	
★マークが多くなるほど 運動量が高くなります		18:20~19:20 ベーシック asami ★★	18:20~19:20 愛されクビレ yurika ★★★★	18:20~19:20 リンパデトックス asami ★	18:20~19:20 背中美人 hiroka ★★★★						18:20~19:20 腰痛改善 rika ★★	18:20~19:20 ヴィンヤサフロー rika ★★★★	18:20~19:20 背中美人 hiroka ★★★★	18:20~19:20 リンパデトックス shio ★		
		19:40~20:40 美尻メイク yurina ★★★★	19:40~20:40 フロー rika ★★★★	19:40~20:40 アロマヒーリング yurina ★★	19:40~20:40 ボディリリース yurina ★★						19:40~20:40 パワー yurika ★★★★★	19:40~20:40 骨盤調整 shio ★★★	19:40~20:40 アロマヒーリング shio ★★	19:40~20:40 フロー yurina ★★★★		
		21:00~22:00 リラックス yurina ★	21:00~22:00 ボディリリース yurina ★★	21:00~22:00 ダイエット yurika ★★★★★	21:00~22:00 ビギナー asami ★						21:00	21:00~22:00 プレスフィーリング rika ★	21:00~22:00 女性ホルモンUP shio ★★	21:00~22:00 愛されクビレ yurika ★★★★	21:00~22:00 ボディリリース shio ★★	

【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をお願い致します。

【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。