

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

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

## 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

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

【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 1~15名は「◎」
  - =残りわずか 予約人数が 16名~は「○」
  - △=キャンセル待ち可能
- TEL:052-853-0002 (平日9:30~22:30、土日祝8:30~18:00)

【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。