

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

	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)	31(火)
<b>Basic</b>	9:00					9:00~10:00 アンチエイジング yurika ★★	9:00~10:00 骨盤調整 shio ★★★		9:00					9:00~10:00 アロマヒーリング asami ★			
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	10:00~11:00 腰痛改善 hiroka ★★	10:00~11:00 骨盤調整 shio ★★★	10:00~11:00 愛されクビレ hiroka ★★★★	10:00~11:00 ビギナー risa ★				10:00	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー yurina ★★★★	10:00~11:00 ボディリリース shio ★★	10:00~11:00 骨盤調整 rika ★★★	10:00~11:00 プレスフィリング yurina ★				
<b>Conditioning</b>	11:00					10:45~11:45 ダイエット yurika ★★★★★	10:45~11:45 ボディリリース asami ★★		11:00					10:45~11:45 アロマヒーリング hiroka ★★			
温浴効果で不調の 解消を目指すプログラム	12:00	12:00~13:00 フロー hiroka ★★★	12:00~13:00 アロマヒーリング hiroka ★★	12:00~13:00 ベーシック risa ★★	12:00~13:00 背中美人 risa ★★★★	12:30~13:30 女性ホルモンUP hiroka ★★	12:30~13:30 フロー hiroka ★★★		12:00	12:00~13:00 アロマヒーリング hiroka ★★	12:00~13:00 太陽礼拝 shio ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング rika ★★	12:00~13:00 美姿勢 yurina ★★★★★		12:30~13:30 アロマヒーリング yurina ★★★		
<b>Bodymake</b>	13:00								13:00			10分ヨガ					
健康で美しいココロとカラダ を目指すプログラム	14:00	14:00~15:00 美尻メイク yurina ★★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP hiroka ★★	14:00~15:00 リラックス hiroka ★	14:00~15:00 ゼロコリ asami ★★★★	14:15~15:15 背中美人 risa ★★★	14:15~15:15 アロマヒーリング hiroka ★★		14:00	14:00~15:00 女性ホルモンUP yurina ★★	14:00~15:00 ベーシック risa ★★	14:00~15:00 ゼロコリ asami ★★★★	14:00~15:00 スッキリ腸整 asami ★★★				
<b>Relax</b>	15:00	定休日							15:00	定休日							年末休日
心と体の疲れやストレスを 解放する癒しのプログラム	16:00					16:00~17:00 ゼロコリ asami ★★★★	16:00~17:00 リラックス yurika ★		16:00								
	17:00																
★マークが多くなるほど 運動量が高くなります	18:00					17:45~18:45 ベーシック risa ★★	17:45~18:45 パワー yurika ★★★★★		18:00								
	19:00	18:20~19:20 ダイエット yurika ★★★★★	18:20~19:20 ボディリリース asami ★★	18:20~19:20 フロー yurika ★★★	18:20~19:20 美尻メイク yurina ★★★★				19:00	18:20~19:20 スッキリ腸整 asami ★★★	18:20~19:20 愛されクビレ hiroka ★★★★	18:20~19:20 ベーシック risa ★★	18:20~19:20 背中美人 risa ★★★				
	20:00	19:40~20:40 ベーシック risa ★★	19:40~20:40 背中美人 risa ★★★	19:40~20:40 リンパデトックス yurina ★	19:40~20:40 スッキリ美脚 asami ★★				20:00	19:40~20:40 背中美人 risa ★★★	19:40~20:40 ビギナー risa ★	19:40~20:40 腰痛改善 hiroka ★★	19:40~20:40 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★				
	21:00	21:00~22:00 フロー yurika ★★★	21:00~22:00 アロマヒーリング yurina ★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー yurika ★★★★	21:00~22:00 プレスフィリング shio ★				21:00	21:00~22:00 アロマヒーリング shio ★★	21:00~22:00 太陽礼拝 yurina ★★★	21:00~22:00 パワー yurika ★★★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 asami ★★				

【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。
- レッスンの途中退回は基本できません。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。