

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

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

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
9:00					
10:00		10:00~11:00 柔軟性UP yurina ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP hiroka ★★	10:00~11:00 太陽礼拝 shio ★★★	10:00~11:00 プレスファイリング shio ★
11:00					
12:00		12:00~13:00 スツキリ美脚 risa ★★	12:00~13:00 美尻メイク yurina ★★★★	12:00~13:00 アロマヒーリング hiroka ★★	12:00~13:00 背中美人 risa ★★★
13:00					
14:00		14:00~15:00 美姿勢 yurina ★★★★★	14:00~15:00 フロー hiroka ★★★	14:00~15:00 背中美人 hiroka ★★★	14:00~15:00 ビギナー risa ★
15:00	定休日				
16:00					
17:00					
18:00					
19:00		18:20~19:20 リラックス asami ★	18:20~19:20 スツキリ腸整 asami ★★	18:20~19:20 太陽礼拝 yurina ★★★★	18:20~19:20 愛されクビレ hiroka ★★★★
20:00		19:40~20:40 背中美人 risa ★★★★	19:40~20:40 ヴィンヤサフロー shio ★★★★	19:40~20:40 ボディリリース yurika ★★	19:40~20:40 腰痛改善 hiroka ★★
21:00		21:00~22:00 ゼロコリ asami ★★★★	21:00~22:00 スツキリ美脚 asami ★★	21:00~22:00 リンパデトックス yurina ★	21:00~22:00 フロー 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「◎」
 - =残りわずか 予約人数が 16名~「○」
 - △=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。