

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(木)	2(金)	3(土)	4(日)
9:00			9:00~10:00 女性ホルモンUP hiroka ★★	9:00~10:00 ゼロコリ hiroka ★★★★
10:00	10:00~11:00 ボディリリース hiroka ★★	10:00~11:00 ダイエット hiroka ★★★★★		
11:00			10:45~11:45 美尻メイク hiroka ★★★★	10:45~11:45 ボディリリース hiroka ★★
12:00	12:00~13:00 ゼロコリ hiroka ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー hiroka ★★	12:30~13:30 フルムーン yurina ★★★	12:30~13:30 ボディリリース yurina ★
13:00				
14:00	14:00~15:00 背中美人 risa ★★★	14:00~15:00 リンパデトックス yurina ★	14:15~15:15 ビギナー risa ★	14:15~15:15 美姿勢 asami ★★★★★
15:00				
16:00			16:00~17:00 フルムーン yurina ★★★	16:00~17:00 腰痛改善 yurina ★★
17:00				
18:00	17:50~18:50 ヒーリングセラピー yurina ★	17:50~18:50 アンチエイジング risa ★★	17:45~18:45 愛されクビレ risa ★★★★	17:45~18:45 背中美人 asami ★★★★
19:00				
20:00	19:30~20:30 愛されクビレ risa ★★★★	19:30~20:30 柔軟性UP yurina ★★★★		
21:00	21:10~22:10 ボディリリース yurina ★★	21:10~22:10 リラククス risa ★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00						9:00~10:00 骨盤調整 yurina ★★★★	9:00~10:00 ダイエット hiroka ★★★★★
10:00		10:00~11:00 背中美人 eri ★★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロ izumi ★★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP eri ★★	10:00~11:00 リンパデトックス yurina ★		
11:00						10:45~11:45 パワー yurina ★★★★★	10:45~11:45 ヒーリングセラピー hiroka ★★
12:00		12:00~13:00 スッカリ美脚 eri ★★	12:00~13:00 骨盤調整 izumi ★★★	12:00~13:00 美尻メイク eri ★★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング yurina ★★	12:30~13:30 背中美人 risa ★★★	12:30~13:30 ゼロコリ yurina ★★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 リラククス risa ★	14:00~15:00 ヒーリングセラピー yurina ★★	14:00~15:00 フロー risa ★★★	14:00~15:00 ダイエット hiroka ★★★★★	14:15~15:15 リラククス hiroka ★	14:15~15:15 柔軟性UP yurina ★★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 ヴィンヤサフロ risa ★★★★	16:00~17:00 ベーシック eri ★★
17:00							
18:00		17:50~18:50 背中美人 hiroka ★★★★	17:50~18:50 愛されクビレ risa ★★★★	17:50~18:50 女性ホルモンUP yurina ★★	17:50~18:50 リラククス risa ★	17:45~18:45 アンチエイジング hiroka ★★	17:45~18:45 フロー eri ★★★★
19:00							
20:00		19:30~20:30 アンチエイジング risa ★★	19:30~20:30 骨盤調整 yurina ★★★	19:30~20:30 ヴィンヤサフロ risa ★★★★★	19:30~20:30 ヒーリングセラピー hiroka ★★		
21:00		21:10~22:10 パワー hiroka ★★★★★	21:10~22:10 スッカリ美脚 risa ★★	21:10~22:10 リンパデトックス yurina ★	21:10~22:10 背中美人 risa ★★★★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00						9:00~10:00 スッカリ腸整 asami ★★★	9:00~10:00 美尻メイク hiroka ★★★★
10:00		10:00~11:00 ゼロコリ hiroka ★★★★★	10:00~11:00 スッカリ美脚 eri ★★	10:00~11:00 スッカリ腸整 yurina ★★★★	10:00~11:00 リラククス yurina ★		
11:00						10:45~11:45 愛されクビレ asami ★★★★	10:45~11:45 ベーシック hiroka ★★
12:00		12:00~13:00 ボディリリース hiroka ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロ eri ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー yurina ★	12:00~13:00 柔軟性UP yurina ★★★★	12:30~13:30 フロー hiroka ★★★	12:30~13:30 美姿勢 yurina ★★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 愛されクビレ risa ★★★★	14:00~15:00 腰痛改善 yurina ★★	14:00~15:00 骨盤調整 risa ★★★★	14:00~15:00 ヴィンヤサフロ hiroka ★★★★★	14:15~15:15 スッカリ美脚 eri ★★	14:15~15:15 コアビューティ rina ★★★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 パワー hiroka ★★★★★	16:00~17:00 ヒーリングセラピー yurina ★
17:00							
18:00		17:50~18:50 ベーシック risa ★★	17:50~18:50 リンパデトックス asuka ★	17:50~18:50 フロー risa ★★★★	17:50~18:50 アンチエイジング risa ★★	17:45~18:45 女性ホルモンUP eri ★★	17:45~18:45 スッカリ腸整 rina ★★★★
19:00							
20:00		19:30~20:30 フロー yurina ★★★	19:30~20:30 美姿勢 yurina ★★★★★	19:30~20:30 ビギナー eri ★	19:30~20:30 美尻メイク hiroka ★★★★★		
21:00		21:10~22:10 ヒーリングセラピー yurina ★★	21:10~22:10 女性ホルモンUP asuka ★★	21:10~22:10 ダイエット eri ★★★★★	21:10~22:10 骨盤調整 risa ★★★★		

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
様々な体の悩みにアプローチし美しいボディラインを目指すプログラム
Aroma
アロマオイルを使用し心からのリラックスを味わう癒しのプログラム
Flow
呼吸と共に流れるようにポーズを繰り返して心身を整えるプログラム
Beauty
いつまでも健康で、美しいココロとカラダを目指すプログラム
★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 リンパデトックス rina ★	9:00~10:00 柔軟性UP yurina ★★★
10:00		10:00~11:00 フロー eri ★★★★	10:00~11:00 パワー rina ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング yurina ★★	10:00~11:00 愛されクビレ asami ★★★★★		
11:00						10:45~11:45 フロー rina ★★★★	10:45~11:45 ヴィンヤサフロー yurina ★★★★★
12:00		12:00~13:00 女性ホルモンUP eri ★★	12:00~13:00 骨盤調整 rina ★★★★	12:00~13:00 ゼロロリ yurina ★★★★★	12:00~13:00 ビギナー asami ★	12:30~13:30 美尻メイク hiroka ★★★★★	12:30~13:30 リラックス risa ★
13:00							
14:00		14:00~15:00 ゼロロリ risa ★★★★★	14:00~15:00 プレスフーリング asami ★	14:00~15:00 スッキリ腸整 eri ★★★★	14:00~15:00 ボディリリース risa ★★	14:15~15:15 ヒーリングセラピー yurina ★★	14:15~15:15 スッキリ美脚 risa ★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 背中美人 asami ★★★★	16:00~17:00 ダイエット hiroka ★★★★★
17:00							
18:00		17:50~18:50 ベーシック mimi ★★	17:50~18:50 ボディリリース hiroka ★★	17:50~18:50 フロー mimi ★★★★	17:50~18:50 骨盤調整 yurina ★★★★★	17:45~18:45 美姿勢 yurina ★★★★★	17:45~18:45 骨盤調整 hiroka ★★★★★
19:00							
20:00		19:30~20:30 ボディリリース risa ★★	19:30~20:30 愛されクビレ asami ★★★★★	19:30~20:30 ベーシック mimi ★★	19:30~20:30 ゼロロリ risa ★★★★★		
21:00		21:10~22:10 フロー mimi ★★★★	21:10~22:10 腰痛改善 hiroka ★★	21:10~22:10 美尻メイク eri ★★★★★	21:10~22:10 プレスフーリング yurina ★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
9:00						9:00~10:00 フロー asami ★★★★
10:00		10:00~11:00 美尻メイク eri ★★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP rina ★★	10:00~11:00 骨盤調整 eri ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー izumi ★★	
11:00						10:45~11:45 アンチエイジング asami ★★
12:00		12:00~13:00 ベーシック eri ★★	12:00~13:00 コアビューティ rina ★★★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 eri ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー izumi ★★★★★	12:30~13:30 太陽礼拝 hiroka ★★★★★
13:00						
14:00		14:00~15:00 ヴィンヤサフロー risa ★★★★★	14:00~15:00 背中美人 risa ★★★★	14:00~15:00 リンパデトックス yurina ★	14:00~15:00 柔軟性UP yurina ★★★★	14:15~15:15 リンパデトックス yurina ★
15:00	定休日					
16:00						16:00~17:00 ボディリリース hiroka ★★
17:00						
18:00		17:50~18:50 スッキリ美脚 rina ★★★★	17:50~18:50 アンチエイジング yurina ★★	17:50~18:50 美尻メイク yurina ★★★★★	17:50~18:50 ボディリリース risa ★★	17:45~18:45 パワー yurina ★★★★★
19:00						
20:00		19:30~20:30 スッキリ美脚 risa ★★	19:30~20:30 愛されクビレ risa ★★★★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP marina ★★	19:30~20:30 骨盤調整 yurina ★★★★	
21:00		21:10~22:10 太陽礼拝 rina ★★★★★	21:10~22:10 リラックス yurina ★	21:10~22:10 柔軟性UP marina ★★★★	21:10~22:10 ゼロロリ risa ★★★★★	

【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 1~7名は「◎」
 - =残りわずか 予約人数が 8名~は「○」
 - △=キャンセル待ち可能
- TEL:052-806-0002 (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室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。