

11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 女性ホルモンUP kasumi ★★		9:00~10:00 柔軟性UP yurina ★★★				9:00~10:00 愛されクビレ hiroka ★★★★	9:00~10:00 フロー hiroka ★★★						9:00~10:00 リラックス hiroka ★	9:00~10:00 美尻メイク hiroka ★★★★
10:00				10:00~11:00 ヒーリングセラピー hiroka ★★	10:00~11:00 ダイエット eri ★★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス izumi ★			10:00~11:00 女性ホルモンUP eri ★★	10:00~11:00 ヴァンヤサフロー izumi ★★★★	10:00~11:00 背中美人 eri ★★★	10:00~11:00 リンパデトックス yurina ★			
11:00	10:45~11:45 ゼロコリ yurina ★★★★		10:45~11:45 プレスフィーリング yurina ★				10:45~11:45 ボディリリース yurina ★★	10:45~11:45 パワー yurina ★★★★★						10:45~11:45 ヴァンヤサフロー yurina ★★★★	10:45~11:45 スッキリ腸整 hiroka ★★★
12:00				12:00~13:00 美尻メイク hiroka ★★★★	12:00~13:00 ビギナー eri ★	12:00~13:00 背中美人 izumi ★★★			12:00~13:00 ダイエット hiroka ★★★★★	12:00~13:00 骨盤調整 izumi ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー eri ★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 yurina ★★★		12:30~13:30 ヒーリングセラピー hiroka ★★	12:30~13:30 ボディリリース sarina ★★
13:00	12:30~13:30 フロー kasumi ★★★		12:30~13:30 美姿勢 asami ★★★★★				12:30~13:30 美姿勢 asami ★★★★★	12:30~13:30 スッキリ美脚 hiroka ★★							
14:00	14:15~15:15 アンチエイジング yurina ★★		14:15~15:15 腰痛改善 hiroka ★★	14:00~15:00 骨盤調整 asami ★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP hiroka ★★	14:00~15:00 ゼロコリ eri ★★★★	14:15~15:15 骨盤調整 hiroka ★★★	14:15~15:15 プレスフィーリング yurina ★		14:00~15:00 腰痛改善 hiroka ★★	14:00~15:00 フロー yurina ★★★	14:00~15:00 ボディリリース hiroka ★★	14:00~15:00 愛されクビレ asami ★★★★	14:15~15:15 美姿勢 asami ★★★★★	14:15~15:15 ビギナー eri ★
15:00		定休日							定休日						
16:00	16:00~17:00 リラックス hiroka ★		16:00~17:00 リンパデトックス asami ★				16:00~17:00 ヒーリングセラピー asami ★★	16:00~17:00 ゼロコリ yoshika ★★★★						16:00~17:00 柔軟性UP yurina ★★★	16:00~17:00 フロー sarina ★★★
17:00															
18:00	17:45~18:45 美尻メイク hiroka ★★★★		17:45~18:45 太陽礼拝 hiroka ★★★★	17:45~18:45 ボディリリース asuka ★★	17:50~18:50 スッキリ腸整 hiroka ★★★	17:50~18:50 女性ホルモンUP yurina ★★	17:45~18:45 背中美人 yurina ★★★★	17:45~18:45 ベージュ yoshika ★★		17:50~18:50 骨盤調整 rina ★★★★	17:50~18:50 ヒーリングセラピー hiroka ★★	17:50~18:50 柔軟性UP yurina ★★★★	17:50~18:50 スッキリ美脚 asami ★★	17:45~18:45 アンチエイジング asami ★★	17:45~18:45 パワー eri ★★★★★
19:00															
20:00				19:30~20:30 女性ホルモンUP asami ★★	19:30~20:30 コアビューティ rina ★★★★	19:30~20:30 アンチエイジング eri ★★			19:30~20:30 愛されクビレ rina ★★★★	19:30~20:30 背中美人 yurina ★★★	19:30~20:30 リラックス hiroka ★	19:30~20:30 肩こり改善 marina ★★★			
21:00				21:10~22:10 愛されクビレ asuka ★★★★	21:10~22:10 リラックス rina ★	21:10~22:10 骨盤調整 yurina ★★★			21:10~22:10 ボディリリース yurina ★★	21:10~22:10 美尻メイク hiroka ★★★★	21:10~22:10 アンチエイジング yurina ★★	21:10~22:10 柔軟性UP marina ★★★			

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

	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)
9:00						9:00~10:00 フロー yurina ★★★	9:00~10:00 女性ホルモンUP hiroka ★★		9:00					9:00~10:00 リンパデトックス yurina ★	9:00~10:00 美尻メイク yoshika ★★★★		9:00
10:00		10:00~11:00 スッキリ美脚 eri ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー hiroka ★★★★★	10:00~11:00 リラックス eri ★	10:00~11:00 スッキリ腸整 yurina ★★★★				10:00	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー izumi ★★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP eri ★★	10:00~11:00 ボディリリス hiroka ★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 hiroka ★★				10:00
11:00						10:45~11:45 柔軟性UP yurina ★★★★	10:45~11:45 ヒーリングセラピー yurina ★★		11:00					10:45~11:45 フルムーン yurina ★★★★	10:45~11:45 スッキリ美脚 asami ★★		11:00
12:00		12:00~13:00 骨盤調整 eri ★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP hiroka ★★	12:00~13:00 パワー eri ★★★★★	12:00~13:00 プレスフィリング yurina ★	12:30~13:30 腰痛改善 hiroka ★★	12:30~13:30 愛されクビレ hiroka ★★★★★		12:00	12:00~13:00 リンパデトックス izumi ★	12:00~13:00 骨盤調整 eri ★★★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー hiroka ★★★★★	12:00~13:00 フロー hiroka ★★★★	12:30~13:30 美尻メイク asami ★★★★★	12:30~13:30 アンチエイジング yoshika ★★		12:00
13:00									13:00								13:00
14:00		14:00~15:00 フロー hiroka ★★★★	14:00~15:00 ベーシック asami ★★	14:00~15:00 ボディリリス sarina ★★	14:00~15:00 ダイエット yoshika ★★★★★	14:15~15:15 プレスフィリング asami ★	14:15~15:15 美姿勢 yurina ★★★★★		14:00	14:00~15:00 背中美人 yurina ★★★★	14:00~15:00 スッキリ腸整 yoshika ★★★★	14:00~15:00 ヒーリングセラピー yurina ★★	14:00~15:00 ダイエット eri ★★★★★	14:15~15:15 ヒーリングセラピー asuka ★★	14:15~15:15 ゼロコリ asami ★★★★★		14:00
15:00	定休日								15:00	定休日							15:00
16:00						16:00~17:00 太陽礼拝 hiroka ★★★★★	16:00~17:00 リラックス asami ★		16:00					16:00~17:00 ボディリリス asami ★★	16:00~17:00 フルムーン yurina ★★★★		16:00
17:00									17:00								17:00
18:00		17:50~18:50 ボディリリス hiroka ★★	17:50~18:50 骨盤調整 yurina ★★★★	17:50~18:50 背中美人 mimi ★★★★	17:50~18:50 アンチエイジング asami ★★	17:45~18:45 背中美人 asami ★★★★	17:45~18:45 ベーシック asami ★★		18:00	17:50~18:50 ヒーリングセラピー asami ★★	17:50~18:50 美尻メイク yurina ★★★★	17:50~18:50 ビギナー eri ★	17:50~18:50 背中美人 eri ★★★★	17:45~18:45 フルムーン asuka ★★★★	17:45~18:45 リラックス yurina ★		18:00
19:00									19:00								19:00
20:00		19:30~20:30 ベーシック mimi ★★	19:30~20:30 美姿勢 asami ★★★★★	19:30~20:30 リラックス yurina ★	19:30~20:30 フロー yoshika ★★★★				20:00	19:30~20:30 柔軟性UP yurina ★★★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP yoshika ★★	19:30~20:30 ヴィンヤサフロー yurina ★★★★★	19:30~20:30 肩こり改善 marina ★★★★				20:00
21:00		21:10~22:10 背中美人 mimi ★★★★	21:10~22:10 リンパデトックス yurina ★	21:10~22:10 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★★	21:10~22:10 愛されクビレ asami ★★★★★				21:00	21:10~22:10 ゼロコリ asami ★★★★★	21:10~22:10 ベーシック yurina ★★	21:10~22:10 アンチエイジング eri ★★	21:10~22:10 柔軟性UP marina ★★★★				21:00

【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 1~7名「◎」
 - =残りわずか 予約人数が 8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。
- 病氣や交通事情、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。