

# 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(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
9:00					9:00~10:00 ヒーリングセラピー hiroka ★★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロー sarina ★★★★★
10:00	10:00~11:00 パワー izumi ★★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー rina ★★	10:00~11:00 愛されクビレ hiroka ★★★★★	10:00~11:00 フロー yurina ★★★★		
11:00					10:45~11:45 ダイエット hiroka ★★★★★	10:45~11:45 骨盤調整 hiroka ★★★★
12:00	12:00~13:00 腰痛改善 izumi ★★	12:00~13:00 コアビューティ rina ★★★★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 hiroka ★★★★	12:00~13:00 ベーシック yurina ★★	12:30~13:30 リンパデトックス asami ★	12:30~13:30 ボディリリース sarina ★★
13:00						
14:00	14:00~15:00 柔軟性UP yurina ★★★★	14:00~15:00 ボディリリース sarina ★★	14:00~15:00 プルスフィーリング yurina ★	14:00~15:00 美尻メイク asami ★★★★★	14:15~15:15 愛されクビレ asami ★★★★★	14:15~15:15 リラックス yurina ★
15:00						
16:00					16:00~17:00 アンチエイジング eri ★★	16:00~17:00 スッキリ腸整 hiroka ★★★★
17:00						
18:00	18:00~19:00 ヴィンヤサフロー sarina ★★★★	18:00~19:00 リンパデトックス yurina ★	18:00~19:00 女性ホルモンUP asami ★★	18:00~19:00 骨盤調整 eri ★★★★	17:45~18:45 背中美人 eri ★★★★	17:45~18:45 パワー yurina ★★★★★
19:00						
20:00	19:30~20:30 アンチエイジング yurina ★★	19:30~20:30 フロー sarina ★★★★	19:30~20:30 愛されクビレ yurina ★★★★★	19:30~20:30 プルスフィーリング asami ★		
21:00	21:10~22:10 フロー sarina ★★★★	21:10~22:10 美尻メイク yurina ★★★★★	21:10~22:10 ヒーリングセラピー asami ★★	21:10~22:10 スッキリ腸整 eri ★★★★		

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
9:00						9:00~10:00 美姿勢 hiroka ★★★★★	9:00~10:00 リンパデトックス yurina ★
10:00		10:00~11:00 柔軟性UP yurina ★★★★	10:00~11:00 ボディリリース sarina ★★	10:00~11:00 ビギナー yurina ★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー sarina ★★★★★		
11:00						10:45~11:45 スッキリ美脚 hiroka ★★	10:45~11:45 スッキリ腸整 hiroka ★★★★
12:00		12:00~13:00 スッキリ美脚 yurina ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー sarina ★★★★★	12:00~13:00 背中美人 yurina ★★★★	12:00~13:00 ボディリリース sarina ★★	12:30~13:30 プルスフィーリング yurina ★	12:30~13:30 愛されクビレ yurina ★★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 美姿勢 asami ★★★★★	14:00~15:00 骨盤調整 asuka ★★★★	14:00~15:00 ヒーリングセラピー yoshika ★★	14:00~15:00 太陽礼拝 yurina ★★★★★	14:15~15:15 ゼロコリ yoshika ★★★★★	14:15~15:15 フロー sarina ★★★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 骨盤調整 yurina ★★★★	16:00~17:00 ヒーリングセラピー hiroka ★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 スッキリ腸整 hiroka ★★★★	18:00~19:00 美尻メイク asuka ★★★★★	18:00~19:00 ボディリリース hiroka ★★	18:00~19:00 スッキリ美脚 yurina ★★	17:45~18:45 アンチエイジング yoshika ★★	17:45~18:45 ヴィンヤサフロー sarina ★★★★★
19:00							
20:00		19:30~20:30 女性ホルモンUP asami ★★	19:30~20:30 背中美人 mimi ★★★★	19:30~20:30 ゼロコリ yoshika ★★★★★	19:30~20:30 柔軟性UP marina ★★★★		
21:00		21:10~22:10 ダイエット hiroka ★★★★★	21:10~22:10 ベーシック mimi ★★	21:10~22:10 リラックス satomi ★	21:10~22:10 肩こり改善 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

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
9:00						9:00~10:00 柔軟性UP yurina ★★★	
							9:30~10:30 LET's クリスマス ♪♪♪
10:00	10:00~11:00 骨盤調整 izumi ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP eri ★★	10:00~11:00 美尻メイク hiroka ★★★★	10:00~11:00 背中美人 eri ★★★★			
						10:45~11:45 腰痛改善 yurina ★★	
11:00							11:30~12:30 LET's クリスマス ♪♪♪
12:00	12:00~13:00 プレスフィーリング izumi ★	12:00~13:00 骨盤調整 eri ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー hiroka ★★	12:00~13:00 ダイエット eri ★★★★★		12:30~13:30 パワー hiroka ★★★★★	
13:00							
14:00	14:00~15:00 フルムーン yurina ★★	14:00~15:00 ゼロコリ hiroka ★★★★	14:00~15:00 フロー sarina ★★★★	14:00~15:00 リラックス hiroka ★		14:15~15:15 リンパデトックス asami ★	14:00~15:00 LET's クリスマス ♪♪♪
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 ボディリリース hiroka ★★	16:00~17:00 LET's クリスマス ♪♪♪
17:00							
18:00	18:00~19:00 ゼロコリ asami ★★★★	18:00~19:00 柔軟性UP yurina ★★★	18:00~19:00 ベーシック sarina ★★	18:00~19:00 プレスフィーリング yurina ★		17:45~18:45 愛されクビレ asami ★★★★	
19:00							
20:00	19:30~20:30 フルムーン yurina ★★★	19:30~20:30 リラックス hiroka ★	19:30~20:30 コアビューティ rina ★★★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP hiroka ★★			
21:00	21:10~22:10 女性ホルモンUP asami ★★	21:10~22:10 パワー yurina ★★★★★	21:10~22:10 ボディリリース rina ★★	21:10~22:10 背中美人 satomi ★★★★			

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
9:00						9:00~10:00 アンチエイジング izumi ★★	9:00~10:00 フロー sarina ★★★★
10:00	10:00~11:00 ダイエット yurina ★★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 izumi ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 eri ★★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング asuka ★			
11:00						10:45~11:45 ヴィンヤサフロー izumi ★★★★	10:45~11:45 ベーシック sarina ★★
12:00	12:00~13:00 アンチエイジング yurina ★★	12:00~13:00 フロー izumi ★★★★	12:00~13:00 美尻メイク eri ★★★★★	12:00~13:00 柔軟性UP asuka ★★★★		12:30~13:30 スッキリ美脚 hiroka ★★	12:30~13:30 ゼロコリ asami ★★★★★
13:00							
14:00	14:00~15:00 スッキリ腸整 hiroka ★★★★	14:00~15:00 愛されクビレ yurina ★★★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP yurina ★★	14:00~15:00 アンチエイジング asami ★★		14:15~15:15 骨盤調整 hiroka ★★★	14:15~15:15 リラックス asami ★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 美尻メイク yoshika ★★★★	16:00~17:00 美姿勢 rina ★★★★★
17:00							
18:00	18:00~19:00 フロー hiroka ★★★	18:00~19:00 美姿勢 hiroka ★★★★★	18:00~19:00 ヒーリングセラピー asami ★★	18:00~19:00 背中美人 eri ★★★★		17:45~18:45 リラックス yoshika ★	17:45~18:45 背中美人 satomi ★★★★
19:00							
20:00	19:30~20:30 スッキリ美脚 mimi ★★	19:30~20:30 リラックス yurina ★	19:30~20:30 ヴィンヤサフロー yurina ★★★★★	19:30~20:30 骨盤調整 asami ★★★★			
21:00	21:10~22:10 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★	21:10~22:10 骨盤調整 hiroka ★★★★	21:10~22:10 リンパデトックス asami ★	21:10~22:10 ゼロコリ eri ★★★★★			

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
9:00				
10:00	10:00~11:00 ヒーリングセラピー asami ★★			
11:00				
12:00	12:00~13:00 太陽礼拝 hiroka ★★★★★			
13:00				
14:00	14:00~15:00 ヒーリングセラピー asami ★★			
15:00				年末休み
16:00				
17:00				
18:00				
19:00				
20:00				
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: 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。
- レッスンの途中退場は基本できません。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。