

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

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

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
9:00						9:00~10:00 アロマヒーリング shio ★★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロー hiroka ★★★★
10:00		10:00~11:00 美姿勢 yurina ★★★★★	10:00~11:00 骨盤調整 yurina ★★★	10:00~11:00 ベーシック risa ★★	10:00~11:00 イキキフェイスナル shio ★		
11:00						10:45~11:45 パワー yurika ★★★★★	10:45~11:45 プレスフィーリング yurina ★
12:00		12:00~13:00 アロマヒーリング yurina ★★	12:00~13:00 柔軟性UP yurina ★★★★★	12:00~13:00 リラックス asami ★	12:00~13:00 ボディリリース risa ★★	12:30~13:30 女性ホルモンUP hiroka ★★	12:30~13:30 フロー yurina ★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 ビギナー risa ★	14:00~15:00 女性ホルモンUP hiroka ★★	14:00~15:00 ゼロコリ asami ★★★★★	14:00~15:00 背中美人 risa ★★★★	14:15~15:15 骨盤調整 asami ★★★	14:15~15:15 スッキリ美脚 risa ★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 愛されクビレ hiroka ★★★★	16:00~17:00 ボディリリース yurika ★★
17:00							
18:00						17:45~18:45 リンパデトックス asami ★	17:45~18:45 美尻メイク yurika ★★★★★
19:00		18:20~19:20 リンパデトックス asami ★	18:20~19:20 美尻メイク yurika ★★★★★	18:20~19:20 アンチエイジング yurina ★★	18:20~19:20 ヴィンヤサフロー hiroka ★★★★★		
20:00		19:40~20:40 スッキリ美脚 risa ★★	19:40~20:40 フロー hiroka ★★★	19:40~20:40 パワー yurika ★★★★★	19:40~20:40 プレスフィーリング yurina ★		
21:00		21:00~22:00 ダイエット yurika ★★★★★	21:00~22:00 リラックス yurika ★	21:00~22:00 骨盤調整 yurina ★★★	21:00~22:00 アロマヒーリング hiroka ★★		

	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
9:00						9:00~10:00 ゼロコリ yurina ★★★★★
10:00		10:00~11:00 リンパデトックス asami ★	10:00~11:00 スッキリ腸整 shio ★★★	10:00~11:00 ベーシック risa ★★	10:00~11:00 美尻メイク yurina ★★★★★	10:45~11:45 アロマヒーリング yurina ★★
11:00						
12:00		12:00~13:00 骨盤調整 asami ★★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー shio ★★★★★	12:00~13:00 背中美人 risa ★★★	12:00~13:00 ボディリリース asami ★★	12:30~13:30 背中美人 risa ★★★
13:00						
14:00		14:00~15:00 ゼロコリ yurina ★★★★★	14:00~15:00 リラックス asami ★	14:00~15:00 腰痛改善 hiroka ★★	14:00~15:00 太陽礼拝 yurina ★★★★	14:15~15:15 プレスフィーリング shio ★
15:00	定休日					
16:00						16:00~17:00 パワー yurika ★★★★★
17:00						
18:00						17:45~18:45 アンチエイジング yurika ★★
19:00		18:20~19:20 ボディリリース yurika ★★	18:20~19:20 フロー hiroka ★★★★	18:20~19:20 ダイエット yurika ★★★★★	18:20~19:20 ビギナー risa ★	
20:00		19:40~20:40 アロマヒーリング yurina ★★	19:40~20:40 リラックス asami ★	19:40~20:40 スッキリ腸整 hiroka ★★★	19:40~20:40 女性ホルモンUP hiroka ★★	
21:00		21:00~22:00 ゼロコリ yurika ★★★★★	21:00~22:00 愛されクビレ yurika ★★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング yurika ★★	21:00~22:00 太陽礼拝 shio ★★★	

【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 1~14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。