

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

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

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

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

	30(月)	31(火)
9:00		
10:00		10:00~11:00 美姿勢 yurina ★★★★★
11:00		
12:00		12:00~13:00 ビギナー tsunae ★
13:00		
14:00		14:00~15:00 腰痛改善 yurina ★★
15:00	定休日	
16:00		
18:00		18:00~19:00 ゼロコリ asami ★★★★
19:00		
20:00		19:30~20:30 背中美人 hiroka ★★★
21:00		21:00~22:00 アンチエイジング 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を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。