

4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(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
9:00				9:00~10:00 女性ホルモンUP hiroka ★★	9:00~10:00 愛されクビレ shio ★★★★
10:00	10:00~11:00 ゼロコリ hiroka ★★★★	10:00~11:00 リラックス hiroka ★	10:00~11:00 スッキリ腸整 shio ★★★★		
11:00				10:45~11:45 ヴィンヤサフロ hiroka ★★★★	10:45~11:45 ボディリリース shio ★★
12:00	12:00~13:00 アロマヒーリング hiroka ★★	12:00~13:00 愛されクビレ hiroka ★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP shio ★★	12:30~13:30 リラックス risa ★	12:30~13:30 フロー risa ★★★★
13:00					
14:00	14:00~15:00 背中美人 risa ★★★★	14:00~15:00 ボディリリース yurina ★★	14:00~15:00 ヴィンヤサフロ hiroka ★★★★	14:15~15:15 アロマヒーリング asami ★★	14:15~15:15 ビギナー tsunae ★
15:00					
16:00				16:00~17:00 背中美人 risa ★★★★	16:00~17:00 美姿勢 yurina ★★★★★
17:00					
18:00	18:00~19:00 ビギナー tsunae ★	18:00~19:00 ボディリリース risa ★★	18:00~19:00 ゼロコリ yurina ★★★★	17:45~18:45 ゼロコリ asami ★★★★	17:45~18:45 ボディリリース risa ★★
19:00					
20:00	19:30~20:30 骨盤調整 risa ★★★★	19:30~20:30 リラックス tsunae ★	19:30~20:30 ベーシック tsunae ★★		
21:00	21:00~22:00 アロマヒーリング yurina ★★	21:00~22:00 美姿勢 yurina ★★★★★	21:00~22:00 背中美人 yurina ★★★★		

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

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

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

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
9:00						9:00~10:00 リンパドレックス shio ★	9:00~10:00 美尻メイク yurina ★★★★
10:00		10:00~11:00 スッキリ美脚 tsunae ★★	10:00~11:00 イキキフェイシャル shio ★	10:00~11:00 太陽礼拝 shio ★★★	10:00~11:00 ダイエット hiroka ★★★★★		
11:00				10分ヨガ		10:45~11:45 スッキリ腸整 shio ★★★	10:45~11:45 フロー hiroka ★★★★
12:00		12:00~13:00 ビギナー tsunae ★	12:00~13:00 アロマヒーリング shio ★★	12:00~13:00 愛されクビレ shio ★★★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 hiroka ★★★★	12:30~13:30 ダイエット hiroka ★★★★★	12:30~13:30 腰痛改善 yurina ★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 腰痛改善 yurina ★★	14:00~15:00 ゼロコリ hiroka ★★★★	14:00~15:00 フロー risa ★★★★	14:00~15:00 リラックス tsunae ★	14:15~15:15 ビギナー tsunae ★	14:15~15:15 愛されクビレ asami ★★★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 ゼロコリ hiroka ★★★★	16:00~17:00 アロマヒーリング hiroka ★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 フロー hiroka ★★★★	18:00~19:00 プレスフィーリング yurina ★	18:00~19:00 スッキリ美脚 tsunae ★★	18:00~19:00 パワー yurina ★★★★★	17:45~18:45 スッキリ美脚 tsunae ★★	17:45~18:45 リンパドレックス asami ★
19:00							
20:00		19:30~20:30 柔軟性UP yurina ★★★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP hiroka ★★	19:30~20:30 太陽礼拝 yurina ★★★	19:30~20:30 リラックス tsunae ★		
21:00		21:00~22:00 アロマヒーリング hiroka ★★	21:00~22:00 骨盤調整 yurina ★★★	21:00~22:00 ゼロコリ risa ★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング yurina ★★		

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)
9:00			9:00~10:00 アンチエイジング yurina ★★	
10:00		10:00~11:00 フロー risa ★★★★	10:45~11:45 美尻メイク yurina ★★★★	10:00~11:00 ベーシック tsunae ★★
11:00				
12:00		12:00~13:00 ゼロコリ risa ★★★★	12:30~13:30 アロマヒーリング hiroka ★★	12:00~13:00 リラックス tsunae ★
13:00				
14:00		14:00~15:00 スッキリ美脚 tsunae ★★	14:15~15:15 パワー shio ★★★★★	14:00~15:00 ボディリリース yurina ★★
15:00	定休日			
16:00			16:00~17:00 スッキリ腸整 hiroka ★★★	
17:00				
18:00		18:00~19:00 アロマヒーリング hiroka ★★	プレスフィーリング shio ★	18:00~19:00 ダイエット hiroka ★★★★★
19:00				
20:00		19:30~20:30 ヴィンヤサフロー hiroka ★★★★		19:30~20:30 ボディリリース yurina ★★
21:00		21:00~22:00 リラックス tsunae ★		21:00~22:00 愛されクビレ hiroka ★★★★

【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。
- レッスンの途中退出は基本できません。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。