

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

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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
9:00						9:00~10:00 フロー shio ★★★	9:00~10:00 柔軟性UP yurina ★★
10:00		10:00~11:00 背中美人 eri ★★★		10:00~11:00 アロマヒーリング shio ★★		10:45~11:45 アロマヒーリング shio ★★	10:45~11:45 ダイエット hiroka ★★★★★
11:00			11:00~12:00 スッキリ美脚 eri ★★		11:00~12:00 パワー eri ★★★★★		
12:00		12:00~13:00 女性ホルモンUP eri ★★		12:00~13:00 フロー hiroka ★★★		12:30~13:30 美姿勢 asami ★★★★★	12:30~13:30 ビギナー yurina ★
13:00			13:00~14:00 ゼロコリ eri ★★★★★		13:00~14:00 イキイキフェイシャル shio ★		
14:00		14:00~15:00 ダイエット hiroka ★★★★★		14:00~15:00 骨盤調整 shio ★★★		14:15~15:15 リラククス hiroka ★	14:15~15:15 腰痛改善 hiroka ★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 ボディリリース asami ★★	16:00~17:00 太陽礼拝 yurina ★★★
17:00							
18:00			17:30~18:30 アロマヒーリング yurina ★★		17:30~18:30 女性ホルモンUP hiroka ★★		
19:00		18:30~19:30 スッキリ腸整 yurina ★★★		18:30~19:30 リンパデトックス yurina ★		19:15~20:15 リラククス yurina ★	
20:00			19:15~20:15 背中美人 asami ★★★				
21:00		20:30~21:30 ベーシック hiroka ★★		20:30~21:30 ボディリリース yurina ★★		21:00~22:00 ダイエット hiroka ★★★★★	
			21:00~22:00 柔軟性UP yurina ★★★★★				

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00						9:00~10:00 肩こり改善 yurina ★★★	9:00~10:00 アロマヒーリング asami ★★
10:00		10:00~11:00 女性ホルモンUP eri ★★		10:00~11:00 骨盤調整 yurina ★★★		10:45~11:45 ボディリリース yoshika ★★	10:45~11:45 フロー yoshika ★★★
11:00			11:00~12:00 ゼロコリ eri ★★★★★		11:00~12:00 太陽礼拝 yurina ★★★		
12:00		12:00~13:00 背中美人 eri ★★★		12:00~13:00 アロマヒーリング yurina ★★		12:30~13:30 骨盤調整 yurina ★★★	12:30~13:30 愛されクビレ asami ★★★★★
13:00			13:00~14:00 スッキリ美脚 eri ★★		13:00~14:00 ヴィンヤサフロー yurina ★★★★★		
14:00		14:00~15:00 美尻メイク yurina ★★★★★		14:00~15:00 女性ホルモンUP hiroka ★★		14:15~15:15 リラククス yoshika ★	14:15~15:15 ベーシック yoshika ★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 スッキリ美脚 hiroka ★★	16:00~17:00 パワー yurina ★★★★★
17:00							
18:00			17:30~18:30 フロー hiroka ★★★		17:30~18:30 リラククス hiroka ★		
19:00		18:30~19:30 プレスフィーリング yurina ★		18:30~19:30 背中美人 hiroka ★★★		19:15~20:15 肩こり改善 shio ★★★	
20:00			19:15~20:15 美尻メイク yurina ★★★★★				
21:00		20:30~21:30 ヴィンヤサフロー hiroka ★★★★★		20:30~21:30 アロマヒーリング asami ★★		21:00~22:00 愛されクビレ hiroka ★★★★★	
			21:00~22:00 スッキリ美脚 hiroka ★★				

	29(月)	30(火)
9:00		
10:00		10:00~11:00 ゼロコリ eri ★★★★★
11:00		
12:00		12:00~13:00 スッキリ美脚 eri ★★
13:00		
14:00		14:00~15:00 愛されクビレ hiroka ★★★★★
15:00	定休日	
16:00		
17:00		
18:00		18:30~19:30 美姿勢 asami ★★★★★
19:00		
20:00		
21:00		20:30~21:30 アロマヒーリング 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 1~8名は「◎」
 - =残りわずか 予約人数が 9名~は「○」
 - △=キャンセル待ち可能
- TEL:052-853-0002 (火・木 9:30~22:00、水・金 10:30~22:30 土日祝8:30~17:30)

【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。