

7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 アンチエイジング yurina ★★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロー hiroka ★★★★
10:00		10:00~11:00 ヴィンヤサフロー eri ★★★★			
11:00	11:00~12:00 プレスフィーリング shio ★		11:00~12:00 スッキリ美脚 eri ★★	11:00~12:00 美姿勢 yurina ★★★★★	11:00~12:00 女性ホルモンUP hiroka ★★
12:00		12:00~13:00 女性ホルモンUP eri ★★			
13:00	13:00~14:00 骨盤調整 shio ★★★		13:00~14:00 ゼロコリ eri ★★★★	13:00~14:00 アロマヒーリング hiroka ★★	13:00~14:00 フルムーン yurina ★★★★
14:00		14:00~15:00 背中美人 hiroka ★★★★			
15:00				15:00~16:00 フロー yoshika ★★★★	15:00~16:00 リンパデトックス asami ★
16:00					
17:00				17:00~18:00 愛されクビレ hiroka ★★★★★	17:00~18:00 フルムーン yurina ★★★★
18:00	17:30~18:30 アロマヒーリング yurina ★★		17:30~18:30 背中美人 yoshika ★★★★		
19:00		18:30~19:30 フロー yoshika ★★★★			
20:00	19:15~20:15 ダイエット hiroka ★★★★★		19:15~20:15 ボディリリース shio ★★		
21:00	20:30~21:30 アロマヒーリング hiroka ★★				
21:00	21:00~22:00 肩こり改善 yurina ★★★		21:00~22:00 ヴィンヤサフロー yoshika ★★★★★		

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
9:00						9:00~10:00 フロー hiroka ★★★★	9:00~10:00 ボディリリース yurina ★★
10:00		10:00~11:00 アンチエイジング yurina ★★		10:00~11:00 愛されクビレ hiroka ★★★★★			
11:00			11:00~12:00 スッキリ腸整 shio ★★★★		11:00~12:00 パワー eri ★★★★★	11:00~12:00 腰痛改善 hiroka ★★	11:00~12:00 美尻メイク yurina ★★★★★
12:00		12:00~13:00 柔軟性UP yurina ★★★★★		12:00~13:00 アロマヒーリング hiroka ★★			
13:00			13:00~14:00 ボディリリース shio ★★		13:00~14:00 スッキリ美脚 eri ★★	13:00~14:00 愛されクビレ asami ★★★★★	13:00~14:00 スッキリ腸整 hiroka ★★★★
14:00		14:00~15:00 リラックス yoshika ★		14:00~15:00 骨盤調整 yurina ★★★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 リラックス yoshika ★	15:00~16:00 アロマヒーリング yoshika ★★
16:00							
17:00				17:30~18:30 ベーシック yoshika ★★		17:00~18:00 スッキリ腸整 asami ★★★★	17:00~18:00 ダイエット hiroka ★★★★★
18:00						17:30~18:30 愛されクビレ shio ★★★★★	
19:00		18:30~19:30 ゼロコリ hiroka ★★★★★		18:30~19:30 スッキリ美脚 yoshika ★★			
20:00			19:15~20:15 リラックス yoshika ★		19:15~20:15 アロマヒーリング yurina ★★		
21:00		20:30~21:30 スッキリ美脚 yoshika ★★		20:30~21:30 美尻メイク yurina ★★★★			
21:00			21:00~22:00 美姿勢 asami ★★★★★		21:00~22:00 ボディリリース shio ★★		

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 アロマヒーリング yoshika ★★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロ yoshika ★★★★★
10:00	10:00~11:00 ベーシック eri ★★	10:00~11:00 肩こり改善 shio ★★★★	10:00~11:00 骨盤調整 eri ★★★★	10:00~11:00 ゼロコリ hiroka ★★★★★			
11:00						11:00~12:00 背中美人 yoshika ★★★★	11:00~12:00 リンパデトックス yurina ★
12:00	12:00~13:00 背中美人 eri ★★★★	12:00~13:00 愛されクビレ shio ★★★★★	12:00~13:00 ビギナー eri ★	12:00~13:00 女性ホルモンUP hiroka ★★			
13:00						13:00~14:00 ダイエット hiroka ★★★★★	13:00~14:00 アンチエイジング yoshika ★★
14:00	14:00~15:00 美尻メイク yurina ★★★★	14:00~15:00 リラックス hiroka ★	14:00~15:00 ボディリリース yoshika ★★	14:00~15:00 フロー shio ★★★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 プレスフィーリング shio ★	15:00~16:00 パワー hiroka ★★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ゼロコリ hiroka ★★★★★	17:00~18:00 骨盤調整 yurina ★★★★
18:00	17:30~18:30 ヴィンヤサフロ yohika ★★★★	17:30~18:30 腰痛改善 yurina ★★	17:30~18:30 リンパデトックス yurina ★	17:30~18:30 フロー yurina ★★★★			
19:00							
20:00	19:15~20:15 アンチエイジング yurina ★★	19:15~20:15 スッキリ腸整 hiroka ★★★★	19:15~20:15 ヴィンヤサフロ yoshika ★★★★★	19:15~20:15 アロマヒーリング shio ★★			
21:00	21:00~22:00 ボディリリース yoshika ★★	21:00~22:00 美姿勢 yurina ★★★★★	21:00~22:00 アロマヒーリング yurina ★	21:00~22:00 肩こり改善 yurina ★★★★			

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
9:00				9:00~10:00 リラックス yurina ★	9:00~10:00 女性ホルモンUP hiroka ★★	9:00~10:00 愛されクビレ shio ★★★★★	9:00~10:00 フロー yoshika ★★★★
10:00	10:00~11:00 女性ホルモンUP eri ★★	10:00~11:00 太陽礼拝 yurina ★★★★					
11:00				11:00~12:00 ヴィンヤサフロ yoshika ★★★★★	11:00~12:00 ダイエット hiroka ★★★★★	11:00~12:00 骨盤調整 shio ★★★★	11:00~12:00 ビギナー hiroka ★
12:00	12:00~13:00 フロー eri ★★★★	12:00~13:00 ベーシック yurina ★★					
13:00				13:00~14:00 背中美人 yoshika ★★★★	13:00~14:00 リンパデトックス yurina ★	13:00~14:00 柔軟性UP yurina ★★★★★	13:00~14:00 アロマヒーリング yurina ★★
14:00	14:00~15:00 愛されクビレ hiroka ★★★★★	14:00~15:00 リンパデトックス shio ★					
15:00	定休日			15:00~16:00 アロマヒーリング hiroka ★★	15:00~16:00 ゼロコリ eri ★★★★★	15:00~16:00 スッキリ美脚 eri ★★	15:00~16:00 ゼロコリ hiroka ★★★★★
16:00							
17:00				17:00~18:00 ダイエット hiroka ★★★★★	17:00~18:00 フロー eri ★★★★	17:00~18:00 プレスフィーリング yurina ★	17:00~18:00 背中美人 yurina ★★★★
18:00	17:30~18:30 美尻メイク yurina ★★★★	17:30~18:30 女性ホルモンUP hiroka ★★					
19:00				19:15~20:15 腰痛改善 hiroka ★★	19:15~20:15 太陽礼拝 shio ★★★★		
20:00							
21:00	21:00~22:00 アロマヒーリング yurina ★★	21:00~22:00 パワー hiroka ★★★★★					

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(木)
9:00					
10:00		10:00~11:00 アロマヒーリング hiroka ★★	10:00~11:00 ゼロコリ eri ★★★★	10:00~11:00 ベーシック eri ★★	10:00~11:00 フロー shio ★★★★
11:00					
12:00		12:00~13:00 愛されクビレ hiroka ★★★★★	12:00~13:00 骨盤調整 eri ★★★★	12:00~13:00 リラックス eri ★	12:00~13:00 ボディリリース shio ★★
13:00					
14:00		14:00~15:00 骨盤調整 shio ★★★★	14:00~15:00 プレスフィーリング shio ★	14:00~15:00 スッキリ腸整 hiroka ★★★★	14:00~15:00 ダイエット hiroka ★★★★★
15:00	定休日				
16:00					
17:00		17:30~18:30 リラックス yurina ★	17:30~18:30 ダイエット hiroka ★★★★★	17:30~18:30 アロマヒーリング yurina ★★	17:30~18:30 アンチエイジング yoshika ★★
18:00					
19:00		19:15~20:15 パワー shio ★★★★★	19:15~20:15 スッキリ腸整 shio ★★★★	19:15~20:15 愛されクビレ hiroka ★★★★★	19:15~20:15 リラックス hiroka ★
20:00					
21:00		21:00~22:00 スッキリ腸整 hiroka ★★★★	21:00~22:00 ベーシック hiroka ★★	21:00~22:00 女性ホルモンUP yurina ★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロ yoshika ★★★★★

【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 1~9名は「◎」
 - =残りわずか 予約人数が 10名~は「○」
 - △=キャンセル待ち可能
- TEL:052-806-0002 (平日9:30~22:30、土日祝8:30~18:30)

【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。