

9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(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
9:00					9:00~10:00 フロー hiroka ★★★	9:00~10:00 愛されクビレ asami ★★★★
10:00	10:00~11:00 ボディリリース risa ★★	10:00~11:00 美尻メイク eri ★★★★★	10:00~11:00 リラックス hiroka ★	10:00~11:00 パワー hiroka ★★★★★		
11:00					10:45~11:45 ダイエット hiroka ★★★★★	10:45~11:45 ヒーリングセラピー yurina ★★
12:00	12:00~13:00 背中美人 risa ★★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 eri ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー hiroka ★★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 hiroka ★★	12:30~13:30 ビギナー risa ★	12:30~13:30 フロー risa ★★★★
13:00						
14:00	14:00~15:00 ゼロコリ hiroka ★★★★	14:00~15:00 フルムーン yurina ★★★★	14:00~15:00 ボディリリース risa ★★	14:00~15:00 骨盤調整 risa ★★★★	14:15~15:15 ゼロコリ asami ★★★★★	14:15~15:15 アンチエイジング risa ★★
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	17:50~18:50 アンチエイジング rina ★★	17:50~18:50 リラックス risa ★	17:50~18:50 スッキリ腸整 asami ★★★★	17:50~18:50 ゼロコリ risa ★★★★★	17:45~18:45 リンパドレックス asami ★	
19:00						
20:00	19:30~20:30 ヴィンヤサフロー hiroka ★★★★	19:30~20:30 フルムーン yurina ★★★★	19:30~20:30 スッキリ美脚 risa ★★	19:30~20:30 背中美人 risa ★★★★		
21:00	21:10~22:10 骨盤調整 rina ★★★★	21:10~22:10 ベーシック risa ★★	21:10~22:10 美姿勢 asami ★★★★★	21:10~22:10 ヒーリングセラピー yurina ★★		

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
9:00						9:00~10:00 リラックス risa ★	9:00~10:00 美姿勢 asami ★★★★★
10:00		10:00~11:00 柔軟性UP yurina ★★★★	10:00~11:00 ベーシック eri ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー risa ★★★★★	10:00~11:00 骨盤調整 risa ★★★★		
11:00						10:45~11:45 ヴィンヤサフロー risa ★★★★★	10:45~11:45 女性ホルモンUP hiroka ★★
12:00		12:00~13:00 ヴィンヤサフロー risa ★★★★★	12:00~13:00 骨盤調整 eri ★★★★	12:00~13:00 ボディリリース risa ★★	12:00~13:00 ビギナー risa ★	12:30~13:30 スッキリ腸整 hiroka ★★★★	12:30~13:30 プレスフィーリング asami ★
13:00							
14:00		14:00~15:00 アンチエイジング risa ★★	14:00~15:00 リラックス yurina ★	14:00~15:00 スッキリ腸整 hiroka ★★★★	14:00~15:00 パワー hiroka ★★★★★	14:15~15:15 美尻メイク hiroka ★★★★★	14:15~15:15 腰痛改善 yurina ★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 ベーシック mimi ★★	16:00~17:00 ゼロコリ yurina ★★★★★
17:00							
18:00		17:50~18:50 フロー hiroka ★★★★	17:50~18:50 ボディリリース risa ★★	17:50~18:50 美尻メイク yurina ★★★★★	17:50~18:50 リンパドレックス rina ★	17:45~18:45 フロー mimi ★★★★	
19:00							
20:00		19:30~20:30 プレスフィーリング shio ★	19:30~20:30 ゼロコリ yurina ★★★★★	19:30~20:30 フロー hiroka ★★★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP hiroka ★★		
21:00		21:10~22:10 愛されクビレ hiroka ★★★★★	21:10~22:10 背中美人 risa ★★★★	21:10~22:10 腰痛改善 yurina ★★	21:10~22:10 ダイエット rina ★★★★★		

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

様々な体の悩みにアプローチし美しいボディラインを目指すプログラム

Aroma

アロマオイルを使用し心からのリラックスを味わう癒しのプログラム

Flow

呼吸と共に流れるようにポーズを繰り返して心身を整えるプログラム

Beauty

いつまでも健康で、美しいココロとカラダを目指すプログラム

★マークが多くなるほど運動量が高くなります

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
9:00						9:00~10:00 スッキリ腸整 rina ★★★	9:00~10:00 美尻メイク yurina ★★★★★
10:00	10:00~11:00 女性ホルモンUP eri ★★	10:00~11:00 背中美人 eri ★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 risa ★★	10:00~11:00 ゼロコリ eri ★★★★★		10:45~11:45 コアビューティ rina ★★★★★	10:45~11:45 アンチエイジング rina ★★
11:00							
12:00	12:00~13:00 ダイエット eri ★★★★★	12:00~13:00 ベアシック eri ★★	12:00~13:00 骨盤調整 risa ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング eri ★★		12:30~13:30 フロー rina ★★★★	12:30~13:30 リラックス yurina ★
13:00							
14:00	14:00~15:00 腰痛改善 yurina ★★	14:00~15:00 愛されクビレ asami ★★★★★	14:00~15:00 プレスフィーリング shio ★	14:00~15:00 背中美人 risa ★★★★	14:15~15:15 リンパデトックス yurina ★	14:15~15:15 美姿勢 asami ★★★★★	
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 スッキリ美脚 rina ★★	16:00~17:00 スッキリ腸整 asami ★★★★
17:00							
18:00	17:50~18:50 骨盤調整 rina ★★★★	17:50~18:50 ゼロコリ yurina ★★★★★	17:50~18:50 アンチエイジング yurina ★★	17:50~18:50 プレスフィーリング yurina ★	17:45~18:45 ダイエット asami ★★★★★		
19:00							
20:00	19:30~20:30 ヒーリングセラピー yurina ★★	19:30~20:30 プレスフィーリング asami ★	19:30~20:30 ヴィンヤサフロー shio ★★★★	19:30~20:30 骨盤調整 risa ★★★★			
21:00	21:10~22:10 パワー rina ★★★★★	21:10~22:10 柔軟性UP yurina ★★★★	21:10~22:10 リラックス yurina ★	21:10~22:10 ゼロコリ yurina ★★★★★			

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
9:00		9:00~10:00 柔軟性UP yurina ★★★★				9:00~10:00 骨盤調整 rina ★★★★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロー hiroka ★★★★★
10:00			10:00~11:00 フロー eri ★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング risa ★★	10:00~11:00 愛されクビレ risa ★★★★★		
11:00		10:45~11:45 美姿勢 yurina ★★★★★				10:45~11:45 愛されクビレ rina ★★★★★	10:45~11:45 スッキリ美脚 asami ★★
12:00			12:00~13:00 美尻メイク eri ★★★★★	12:00~13:00 リラックス risa ★	12:00~13:00 フロー rina ★★★★		
13:00		12:30~13:30 ベアシック rina ★★				12:30~13:30 ヒーリングセラピー yurina ★★	12:30~13:30 スッキリ腸整 hiroka ★★★★
14:00		14:15~15:15 プレスフィーリング shio ★	14:00~15:00 ヒーリングセラピー yurina ★★	14:00~15:00 太陽礼拝 hiroka ★★★★★	14:00~15:00 ボディリリース hiroka ★★	14:15~15:15 パワー hiroka ★★★★★	14:15~15:15 リラックス yurina ★
15:00	定休日						
16:00		16:00~17:00 ヴィンヤサフロー rina ★★★★★				16:00~17:00 柔軟性UP yurina ★★★★	16:00~17:00 ダイエット yurina ★★★★★
17:00							
18:00			17:50~18:50 愛されクビレ hiroka ★★★★★	17:50~18:50 ヒーリングセラピー yurina ★★	17:50~18:50 背中美人 rina ★★★★	17:45~18:45 ボディリリース hiroka ★★	
19:00							
20:00			19:30~20:30 リンパデトックス yurina ★	19:30~20:30 太陽礼拝 hiroka ★★★★★	19:30~20:30 ボディリリース hiroka ★★		
21:00		21:10~22:10 ヒーリングセラピー hiroka ★★	21:10~22:10 美尻メイク yurina ★★★★★	21:10~22:10 スッキリ腸整 rina ★★★★			

	28(月)	29(火)	30(水)
9:00			
10:00		10:00~11:00 スッキリ美脚 eri ★★	10:00~11:00 コアビューティ rina ★★★★★
11:00			
12:00		12:00~13:00 ヴィンヤサフロー eri ★★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP rina ★★
13:00			
14:00		14:00~15:00 リラックス yurina ★	14:00~15:00 骨盤調整 rina ★★★★
15:00	定休日		
16:00			
17:00			
18:00		17:50~18:50 美尻メイク hiroka ★★★★★	17:50~18:50 女性ホルモンUP yurina ★★
19:00			
20:00		19:30~20:30 骨盤調整 yurina ★★★★	19:30~20:30 愛されクビレ rina ★★★★★
21:00		21:10~22:10 女性ホルモンUP hiroka ★★	21:10~22:10 骨盤調整 yurina ★★★★

【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 1~7名は「◎」
 - =残りわずか 予約人数が 8名~は「○」
 - △=キャンセル待ち可能
- TEL:052-806-0002 (平日9:30~22:30、土8:30~19:15、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。
- 病气や交通事情、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。