

# 1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(金)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)	
9:00									9:00~10:00 コアピューティ rina ★★★★	9:00~10:00 フロ sarina ★★★						9:00~10:00 ボディリリース hiroka ★★	9:00~10:00 愛されクビレ izumi ★★★★	
10:00				10:00~11:00 ヒーリングセラピー izumi ★★	10:00~11:00 背中美人 eri ★★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロ sarina ★★★★	10:00~11:00 美姿勢 hiroka ★★★★★					10:00~11:00 ヴィンヤサフロ izumi ★★★★	10:00~11:00 スツキリ腸整 nozomi ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP hiroka ★★	10:00~11:00 リンパデトックス izumi ★			
11:00									10:45~11:45 腰痛改善 rina ★★	10:45~11:45 愛されクビレ hiroka ★★★★						10:45~11:45 美尻メイク hiroka ★★★★	10:45~11:45 骨盤調整 izumi ★★★	
12:00				12:00~13:00 愛されクビレ izumi ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー nozomi ★★	12:00~13:00 フロ sarina ★★★	12:00~13:00 スツキリ美脚 hiroka ★★		12:30~13:30 ピギナー sarina ★	12:30~13:30 スツキリ腸整 sarina ★★★		12:00~13:00 リラックス chika ★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー nozomi ★★	12:00~13:00 ゼロコリ hiroka ★★★★	12:00~13:00 骨盤調整 izumi ★★★		12:30~13:30 プレスフィーリング asami ★	12:30~13:30 ヒーリングセラピー hiroka ★★
13:00																		
14:00				14:00~15:00 骨盤調整 asami ★★★	14:00~15:00 美尻メイク hiroka ★★★★	14:00~15:00 リラックス hiroka ★	14:00~15:00 スツキリ腸整 asami ★★★		14:15~15:15 柔軟性UP asuka ★★★	14:15~15:15 美姿勢 asami ★★★★★		14:00~15:00 スツキリ美脚 hiroka ★★	14:00~15:00 美姿勢 asami ★★★★★	14:00~15:00 ボディリリース sarina ★★	14:00~15:00 美尻メイク yoshika ★★★★	14:15~15:15 スツキリ腸整 sarina ★★★	14:15~15:15 ダイエット hiroka ★★★★★	
15:00	年始休み	年始休み	年始休み	定休日														
16:00									16:00~17:00 ヴィンヤサフロ sarina ★★★★	16:00~17:00 リラックス satomi ★						16:00~17:00 美姿勢 asami ★★★★★	16:00~17:00 ベーシック satomi ★★	
17:00																		
18:00				18:00~19:00 ボディリリース hiroka ★★	18:00~19:00 リンパデトックス asami ★	18:00~19:00 スツキリ腸整 hiroka ★★★	18:00~19:00 美姿勢 asami ★★★★★		17:45~18:45 ボディリリース asuka ★★	17:45~18:45 背中美人 satomi ★★★★		18:00~19:00 フロ asami ★★★★	18:00~19:00 アンチエイジング yoshika ★★	18:00~19:00 ヴィンヤサフロ sarina ★★★★	18:00~19:00 リンパデトックス asami ★	17:45~18:45 フロ sarina ★★★★	17:45~18:45 ピギナー satomi ★	
19:00																		
20:00				19:30~20:30 ヒーリングセラピー asami ★★	19:30~20:30 腰痛改善 hiroka ★★	19:30~20:30 背中美人 satomi ★★★	19:30~20:30 肩こり改善 marina ★★★★					19:30~20:30 ヴィンヤサフロ hiroka ★★★★	19:30~20:30 柔軟性UP asami ★★★	19:30~20:30 女性ホルモンUP satomi ★★	19:30~20:30 背中美人 yoshika ★★★			
21:00				21:10~22:10 ダイエット hiroka ★★★★★	21:10~22:10 愛されクビレ asami ★★★★	21:10~22:10 女性ホルモンUP satomi ★★	21:10~22:10 柔軟性UP marina ★★★★					21:10~22:10 ヒーリングセラピー asami ★★	21:10~22:10 背中美人 yoshika ★★★★	21:10~22:10 リラックス satomi ★	21:10~22:10 美尻メイク asami ★★★★			

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)		25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)	
<b>Basic</b> ホットヨガの効果を実感するための基本プログラム	9:00					9:00~10:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★	9:00~10:00 リラックス yumi ★		9:00					9:00~10:00 ゼロコリ asami ★★★★	9:00~10:00 柔軟性UP asami ★★★★	
<b>Conditioning</b> 温浴効果で不調の解消を目指すプログラム	10:00	10:00~11:00 イキキフェイシャル asuka ★	10:00~11:00 骨盤調整 izumi ★★★	10:00~11:00 美姿勢 eri ★★★★★	10:00~11:00 ベーシック yumi ★★				10:00	10:00~11:00 アンチエイジング chika ★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー nozomi ★	10:00~11:00 フロア kasumi ★★★★	10:00~11:00 愛されクビレ izumi ★★★★★			
<b>Bodymake</b> 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	11:00					10:45~11:45 ヒーリングセラピー nozomi ★★	10:45~11:45 骨盤調整 asuka ★★★★		11:00					10:45~11:45 プレスフィーリング asami ★	10:45~11:45 パワー asami ★★★★★	
<b>Aroma</b> 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	12:00	12:00~13:00 太陽礼拝 asuka ★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 izumi ★★	12:00~13:00 骨盤調整 eri ★★★	12:00~13:00 ビギナー yumi ★	12:30~13:30 太陽礼拝 sarina ★★★★	12:30~13:30 ダイエット hiroka ★★★★★		12:00	12:00~13:00 背中美人 chika ★★★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★	12:00~13:00 ボディリリース eri ★★	12:00~13:00 プレスフィーリング izumi ★	12:30~13:30 女性ホルモンUP hiroka ★★	12:30~13:30 愛されクビレ hiroka ★★★★	
<b>Flow</b> 呼吸と共に流れるようにポーズを繰り返し心身を整えるプログラム	13:00								13:00							
<b>Beauty</b> 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	14:00	14:00~15:00 柔軟性UP asami ★★★★	14:00~15:00 ビギナー yumi ★	14:00~15:00 リラックス yumi ★	14:00~15:00 MUSIC FLOW asuka ★★★★★	14:15~15:15 ボディリリース sarina ★★	14:15~15:15 MUSIC FLOW asuka ★★★★★		14:00	14:00~15:00 ゼロコリ hiroka ★★★★	14:00~15:00 ベーシック yumi ★★	14:00~15:00 リラックス yumi ★	14:00~15:00 フルムーン hiroka ★★★★	14:15~15:15 美姿勢 hiroka ★★★★★	14:15~15:15 スッキリ美脚 hiroka ★★	
<b>Beauty</b> 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	15:00	定休日								15:00	定休日					
<b>Beauty</b> 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	16:00					16:00~17:00 背中美人 chika ★★★★	16:00~17:00 女性ホルモンUP satomi ★★		16:00					16:00~17:00 背中美人 chika ★★★★	16:00~17:00 リラックス satomi ★	
<b>Beauty</b> 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	17:00								17:00							
<b>Beauty</b> 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	18:00	18:00~19:00 パワー asami ★★★★★	18:00~19:00 アンチエイジング hiroka ★★	18:00~19:00 フロア yoshika ★★★	18:00~19:00 スッキリ美脚 asuka ★★	17:45~18:45 リラックス chika ★	17:45~18:45 背中美人 satomi ★★★★		18:00	18:00~19:00 ベーシック yumi ★★	18:00~19:00 ゼロコリ asami ★★★★★	18:00~19:00 ベーシック yumi ★★	18:00~19:00 リラックス yumi ★	17:45~18:45 アンチエイジング chika ★★	17:45~18:45 背中美人 satomi ★★★★	
<b>Beauty</b> 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	19:00								19:00							
<b>Beauty</b> 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	20:00	19:30~20:30 コアピューティー rina ★★★★	19:30~20:30 リラックス yumi ★	19:30~20:30 ベーシック yumi ★★	19:30~20:30 柔軟性UP marina ★★★★				20:00	19:30~20:30 美尻メイク hiroka ★★★★	19:30~20:30 ベーシック yumi ★★	19:30~20:30 リンパデトックス rina ★	19:30~20:30 フルムーン hiroka ★★★★			
<b>Beauty</b> 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	21:00	21:10~22:10 ヒーリングセラピー rina ★★	21:10~22:10 美尻メイク hiroka ★★★★	21:10~22:10 プレスフィーリング yoshika ★	21:10~22:10 肩こり改善 marina ★★★★				21:00	21:10~22:10 リラックス yumi ★	21:10~22:10 柔軟性UP asami ★★★★	21:10~22:10 ダイエット rina ★★★★★	21:10~22:10 ビギナー yumi ★			

【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。