

11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)
8:30			8:30~9:30 ベーシック ami ★★			8:30~9:30 ボディリリース eri ★★	8:30~9:30 ゼロコリ makiko ★★★★	8:30					8:30~9:30 スッキリ美脚 nozomi ★★	8:30~9:30 腰痛改善 T.yuka ★★
10:00		10:00~11:00 太陽礼拝 ami ★★★★	10:30~11:30 フロー ami ★★★	10:00~11:00 リラックス miyuki ★	10:00~11:00 パレリーナストレッチ izumi ★★	10:30~11:30 ダイエット eri ★★★★★	10:30~11:30 ヒーリングセラピー makiko ★★	10:00	10:00~11:00 ビギナー ami ★	10:00~11:00 美尻メイク yumi ★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 arisa ★★	10:00~11:00 FLOW SOUND eri ★★★★	10:30~11:30 太陽礼拝 nozomi ★★★★	10:30~11:30 プレスファイリング T.yuka ★
11:00								11:00						
12:00		12:00~13:00 アンチエイジング ami ★★	12:30~13:30 腰痛改善 arisa ★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 miyuki ★★	12:00~13:00 背中美人 izumi ★★★★	12:30~13:30 柔軟性UP asami ★★★★	12:30~13:30 美姿勢 asami ★★★★★	12:00	12:00~13:00 フロー ami ★★★	12:00~13:00 ボディリリース yumi ★★	12:00~13:00 愛されクビレ arisa ★★★★	12:00~13:00 リラックス eri ★	12:30~13:30 リンパドレナージュ asami ★	12:30~13:30 ヒーリングセラピー asami ★★
13:00								13:00						
14:00		14:00~15:00 骨盤調整 asami ★★★	14:30~15:30 愛されクビレ arisa ★★★★	14:00~15:00 ゼロコリ yumi ★★★★		14:30~15:30 リラックス miyuki ★	14:30~15:30 背中美人 yumi ★★★	14:00	14:00~15:00 スッキリ美脚 arisa ★★		14:00~15:00 プレスファイリング asami ★		14:30~15:30 美姿勢 miyuki ★★★★★	14:30~15:30 フロー ami ★★★★
15:00								15:00	定休日					
16:00								16:00						
17:00			16:30~17:30 プレスファイリング miyuki ★			16:30~17:30 愛されクビレ asami ★★★★	16:30~17:30 女性ホルモンUP asami ★★	17:00					16:30~17:30 ボディリリース misa ★★	16:30~17:30 美BODYフィットネス asami ★★★★★
18:00			18:30~19:30 ゼロコリ makiko ★★★★		18:00~19:00 腰痛改善 T.yuka ★★	18:30~19:30 アンチエイジング miyuki ★★	18:30~19:30 スッキリ腸整 yumi ★★★	18:00		18:00~19:00 女性ホルモンUP eri ★★		18:00~19:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★	18:30~19:30 骨盤調整 misa ★★★	18:30~19:30 アンチエイジング ami ★★
19:00		19:00~20:00 女性ホルモンUP rina ★★		19:00~20:00 フロー ami ★★★		19:30~20:30 太陽礼拝 ami ★★★★		19:00	19:00~20:00 スッキリ腸整 arisa ★★★		19:00~20:00 ヒーリングセラピー ayaka ★★		19:30~20:30 パワー miyuki ★★★★★	
20:00								20:00		19:30~20:30 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★				
21:00		21:00~22:00 柔軟性UP rina ★★★		21:00~22:00 美姿勢 yumi ★★★★★	21:10~22:10 プレスファイリング T.yuka ★			21:00	21:00~22:00 リラックス ayaka ★	21:10~22:10 背中美人 mimi ★★★	21:00~22:00 ヨガピクス asami ★★★★★	21:10~22:10 アンチエイジング miyuki ★★		

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

Music

リズムに合わせて身体を動かし軸や安定感を養っていくプログラム

★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)
8:30						8:30~9:30 プレスフィーリング T.yuka ★	8:30~9:30 美尻メイク ami ★★★★★
10:00	10:00~11:00 ヴァンヤサフロ miyuki ★★★★	10:00~11:00 柔軟性UP rina ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP asami ★★	10:00~11:00 フルムーン yumi ★★★		10:30~11:30 スツキリ腸整 T.yuka ★★★	10:30~11:30 フロー ami ★★★
11:00							
12:00	12:00~13:00 プレスフィーリング miyuki ★	12:00~13:00 コアビューティー rina ★★★★	12:00~13:00 フルムーン asami ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング yumi ★★		12:30~13:30 ベーシック ami ★★	12:30~13:30 ヨガピクス asami ★★★★★
13:00							
14:00	14:00~15:00 スツキリ腸整 yumi ★★★		14:00~15:00 美尻メイク ami ★★★★			14:30~15:30 ダイエット miyuki ★★★★★	14:30~15:30 背中美人 asami ★★★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 フロー ami ★★★	16:30~17:30 腰痛改善 T.yuka ★★
18:00		18:00~19:00 ゼロコリ makiko ★★★★		18:00~19:00 プレスフィーリング T.yuka ★		18:30~19:30 スツキリ美脚 miyuki ★★	18:30~19:30 スツキリ腸整 T.yuka ★★★
19:00	19:00~20:00 アンチエイジング asami ★★	19:30~20:30 ヒーリングセラピー makiko ★★	19:00~20:00 フルムーン eri ★★★★	19:30~20:30 フルムーン miyuki ★★★★			
20:00							
21:00	21:00~22:00 美尻メイク yumi ★★★★	21:10~22:10 骨盤調整 ayaka ★★★★	21:00~22:00 イキキフェイシャル eri ★	21:10~22:10 スツキリ美脚 miyuki ★★			

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
8:30		8:30~9:30 ゼロコリ makiko ★★★★★				8:30~9:30 太陽礼拝 T.yuka ★★★★	8:30~9:30 スツキリ美脚 rina ★★
10:00		10:30~11:30 ヒーリングセラピー makiko ★★	10:00~11:00 スツキリ腸整 asami ★★★	10:00~11:00 スツキリ美脚 eri ★★	10:00~11:00 美姿勢 miyuki ★★★★★		
11:00						10:30~11:30 ボディリリース asami ★★	10:30~11:30 パワー asami ★★★★★
12:00		12:30~13:30 フロー ami ★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP asami ★★	12:00~13:00 ヴァンヤサフロ eri ★★★★	12:00~13:00 リラックス miyuki ★	12:30~13:30 プレスフィーリング asami ★	12:30~13:30 FLOW SOUND yumi ★★★
13:00							
14:00		14:30~15:30 ヨガピクス asami ★★★★★		14:00~15:00 骨盤調整 asami ★★★		14:30~15:30 スツキリ腸整 arisa ★★★	14:30~15:30 アンチエイジング yumi ★★
15:00	定休日						
16:00							
17:00		16:30~17:30 リンパデトックス rina ★				16:30~17:30 ヒーリングセラピー makiko ★★	16:30~17:30 ヴァンヤサフロ miyuki ★★★★
18:00		18:00~19:00 ビギナー ami ★			18:00~19:00 ボディリリース yumi ★★	18:30~19:30 ゼロコリ makiko ★★★★	18:30~19:30 リラックス miyuki ★
19:00	18:30~19:30 背中美人 rina ★★★			19:00~20:00 美BODYフィットネス asami ★★★★★	19:30~20:30 ヴァンヤサフロ yumi ★★★★		
20:00							
21:00		21:10~22:10 ヒーリングセラピー makiko ★★	21:00~22:00 フロー ami ★★★	21:10~22:10 骨盤調整 ayaka ★★★★			

	29(月)	30(火)
8:30		
10:00		10:00~11:00 ボディリリース asami ★★
11:00		
12:00		12:00~13:00 骨盤調整 asami ★★★
13:00		
14:00		14:00~15:00 美尻メイク ami ★★★★
15:00	定休日	
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		19:00~20:00 コアビューティー rina ★★★★
20:00		
21:00		21:00~22:00 女性ホルモンUP rina ★★

【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「◎」
 - =残りわずか 予約人数が 8名~「○」
 - △=キャンセル待ち可能
- TEL: 052-853-0002 (平日9:30~22:30、土日祝8:00~20:00)

【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。