

12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)
8:30				8:30~9:30 美尻メイク ami ★★★★	8:30~9:30 腰痛改善 T.yuka ★★
10:00	10:00~11:00 バレリーナストレッチ rina ★★	10:00~11:00 ダイエット miyuki ★★★★★	10:00~11:00 フロー ami ★★★★	10:30~11:30 アンチエイジング ami ★★	10:30~11:30 太陽礼拝 T.yuka ★★★★
11:00					
12:00	12:00~13:00 愛されクビレ rina ★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス miyuki ★	12:00~13:00 アンチエイジング ami ★★	12:30~13:30 ヴィンヤサフロー arisa ★★★★	12:30~13:30 フロー ami ★★★★
13:00					
14:00		14:00~15:00 ボディリリース yumi ★★		14:30~15:30 スッキリ腸整 arisa ★★★★	14:30~15:30 ベーシック ami ★★
15:00					
16:00				16:30~17:30 リラックス miyuki ★	16:30~17:30 ヨガピクス asami ★★★★★
17:00					
18:00	18:00~19:00 アンチエイジング asami ★★		18:00~19:00 FLOW SOUND eri ★★★★	18:30~19:30 柔軟性UP miyuki ★★★★	18:30~19:30 プレスフィーリング asami ★
19:00		19:00~20:00 パワー asami ★★★★★	19:30~20:30 ヒーリングセラピー asami ★★		
20:00	19:30~20:30 リラックス asami ★				
21:00	21:10~22:10 美尻メイク ami ★★★★	21:00~22:00 ボディリリース yumi ★★	21:10~22:10 リンパデトックス asami ★		

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
8:30						8:30~9:30 リラックス asami ★	8:30~9:30 FLOW SOUND eri ★★★★
10:00		10:00~11:00 背中美人 eri ★★★★	10:00~11:00 ビギナー ami ★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー izumi ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP asami ★★		
11:00						10:30~11:30 骨盤調整 asami ★★★	10:30~11:30 ボディリリース eri ★★
12:00		12:00~13:00 イキキフェイシャル eri ★	12:00~13:00 スッキリ腸整 ami ★★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 asami ★★	12:00~13:00 ヨガピクス asami ★★★★★	12:30~13:30 ヒーリングセラピー N.makiko ★★	12:30~13:30 愛されクビレ arisa ★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 ゼロコリ asami ★★★★		14:00~15:00 アンチエイジング ami ★★		14:30~15:30 ゼロコリ N.makiko ★★★★	14:30~15:30 プレスフィーリング arisa ★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 女性ホルモンUP miyuki ★★	16:30~17:30 ヴィンヤサフロー miyuki ★★★★
18:00			18:00~19:00 リラックス ayaka ★		18:00~19:00 ゼロコリ ayaka ★★★★		
19:00		19:00~20:00 美BODYフィットネス rina ★★★★★		19:00~20:00 アンチエイジング ami ★★		18:30~19:30 ダイエット miyuki ★★★★★	18:30~19:30 腰痛改善 miyuki ★★
20:00			19:30~20:30 太陽礼拝 T.yuka ★★★★		19:30~20:30 リンパデトックス miyuki ★		
21:00		21:00~22:00 フロー rina ★★★	21:10~22:10 腰痛改善 T.yuka ★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー arisa ★★★★	21:10~22:10 背中美人 ayaka ★★★★		

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

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
8:30							8:30~9:30 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★
10:00	10:00~11:00 愛されクビレ miyuki ★★★★	10:00~11:00 ボディリリース asami ★★	10:00~11:00 柔軟性UP miyuki ★★★	10:00~11:00 パワー izumi ★★★★★	10:00~11:00 LET's クリスマス ♪♪♪		10:30~11:30 骨盤調整 mimi ★★★★
11:00							
12:00	12:00~13:00 リラククス miyuki ★	12:00~13:00 美BODYフィットネス asami ★★★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 miyuki ★★	12:00~13:00 背中美人 izumi ★★★★	12:00~13:00 LET's クリスマス ♪♪♪		12:30~13:30 ビギナー ami ★
13:00							
14:00	14:00~15:00 骨盤調整 ayaka ★★★★		14:00~15:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★			14:00~15:00 LET's クリスマス ♪♪♪	14:30~15:30 美尻メイク ami ★★★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 LET's クリスマス ♪♪♪	16:30~17:30 フルムーン asami ★★★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 フロー ayaka ★★★★		18:00~19:00 スッキリ美脚 miyuki ★★			18:30~19:30 女性ホルモンUP asami ★★
19:00	19:00~20:00 ベーシック ami ★★	19:30~20:30 ヒーリングセラピー ayaka ★★	19:00~20:00 背中美人 rina ★★★★	19:30~20:30 ヨガビクス arisa ★★★★★			
20:00							
21:00	21:10~22:10 スッキリ腸整 ami ★★★★	21:10~22:10 太陽礼拝 ami ★★★★★	21:00~22:00 コアビューティー rina ★★★★★	21:10~22:10 プレスファイリング miyuki ★			

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
8:30						8:30~9:30 フロー nozomi ★★★★	8:30~9:30 ヒーリングセラピー rina ★★
10:00		10:00~11:00 フルムーン miyuki ★★★★	10:00~11:00 美尻メイク rina ★★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 T.yuka ★★	10:00~11:00 FLOW SOUND yumi ★★★★		
11:00						10:30~11:30 スッキリ美脚 nozomi ★★	10:30~11:30 リンパドックス rina ★
12:00		12:00~13:00 パワー miyuki ★★★★★	12:00~13:00 柔軟性UP rina ★★★★	12:00~13:00 プレスファイリング T.yuka ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★★	12:30~13:30 パワー miyuki ★★★★★	12:30~13:30 背中美人 asami ★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 リラククス ayaka ★		14:00~15:00 美姿勢 asami ★★★★★		14:30~15:30 骨盤調整 ayaka ★★★★	14:30~15:30 美姿勢 asami ★★★★★
15:00	定休日						
16:00						16:30~17:30 ボディリリース miyuki ★★	16:30~17:30 太陽礼拝 ami ★★★★★
17:00							
18:00			18:00~19:00 美姿勢 yumi ★★★★★		18:00~19:00 ボディリリース asami ★★	18:30~19:30 ゼロコリ N.makiko ★★★★★	18:30~19:30 スッキリ腸整 ami ★★★★
19:00		19:00~20:00 バレリーナストレッチ rina ★★	19:30~20:30 スッキリ腸整 ami ★★★★	19:00~20:00 プレスファイリング arisa ★	19:30~20:30 骨盤調整 ayaka ★★★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 フルムーン rina ★★★★	21:10~22:10 リラククス yumi ★	21:00~22:00 柔軟性UP asami ★★★★	21:10~22:10 愛されクビレ asami ★★★★★		

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(木)
8:30					
10:00		10:00~11:00 LET's太陽礼拝 asami ★★			
11:00					
12:00		12:00~13:00 LET's太陽礼拝 ami ★★★			
13:00					
14:00		14:00~15:00 LET's太陽礼拝 asami ★★★			
15:00	定休日				年末休み
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					

【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:052-853-0002 (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。
- レッスンの途中退席は基本できません。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。