

2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)
9:00						9:00~10:00 4th anniversary asami ♪♪♪♪	9:00~10:00 ヒーリングセラピー hiroka ★★	9:00			9:00~10:00 ヴィンヤサフロ sarina ★★★★★		9:00~10:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★	9:00~10:00 愛されクビレ asami ★★★★★
10:00		10:00~11:00 ヒーリングセラピー kasumi ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★★	10:00~11:00 太陽礼拝 sarina ★★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 hiroka ★★			10:00	10:00~11:00 ビューティフルヨガ izumi ♪♪♪	10:00~11:00 ヒーリングセラピー nozomi ★★		10:00~11:00 背中美人 chika ★★★		
11:00						11:00~12:00 骨盤調整 asami ★★★★	11:00~12:00 4th anniversary hiroka ♪♪♪♪	11:00			11:00~12:00 ビギナー sarina ★		11:00~12:00 ヒーリングセラピー nozomi ★★	11:00~12:00 柔軟性UP asami ★★★
12:00		12:00~13:00 ヴィンヤサフロ kasumi ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー nozomi ★★	12:00~13:00 ボディリリース sarina ★★	12:00~13:00 美尻メイク hiroka ★★★★★			12:00	12:00~13:00 リンパデトックス izumi ★	12:00~13:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★		12:00~13:00 アンチエイジング chika ★★		
13:00						13:00~14:00 リラックス yumi ★	13:00~14:00 ベーシック yumi ★★	13:00			13:00~14:00 柔軟性UP asami ★★★★		13:00~14:00 ビギナー yumi ★	13:00~14:00 リラックス yumi ★
14:00		14:00~15:00 ダイエット hiroka ★★★★★		14:00~15:00 4th anniversary asami ♪♪♪♪				14:00	14:00~15:00 愛されクビレ asami ★★★★★					
15:00	定休日					15:00~16:00 背中美人 chika ★★★★	15:00~16:00 リラックス yumi ★	15:00	定休日		15:00~16:00 4th anniversary asami ♪♪♪♪		15:00~16:00 背中美人 chika ★★★★	15:00~16:00 カラダ巡りヨガ eri ♪♪
16:00								16:00						
17:00						17:00~18:00 ベーシック yumi ★★	17:00~18:00 スッキリ腸整 satomi ★★★★	17:00			17:00~18:00 リラックス satomi ★		17:00~18:00 アンチエイジング chika ★★	17:00~18:00 カラダ巡りヨガ eri ♪♪
18:00			18:00~19:00 骨盤調整 hiroka ★★★★		18:00~19:00 リンパデトックス asami ★			18:00		18:00~19:00 美姿勢 asami ★★★★★		18:00~19:00 4th anniversary hiroka ♪♪♪♪		
19:00		19:00~20:00 ヴィンヤサフロ mimi ★★★★		19:00~20:00 ベーシック yumi ★★				19:00	19:00~20:00 フロー sarina ★★★				19:30~20:30 ボディリリース sarina ★★	
20:00			19:30~20:30 スッキリ美脚 mimi ★★		19:30~20:30 チャレンジヨガ marina ♪♪♪♪			20:00		19:30~20:30 4th anniversary hiroka ♪♪♪♪				
21:00		21:00~22:00 女性ホルモンUP hiroka ★★	21:10~22:10 4th anniversary hiroka ♪♪♪♪	21:00~22:00 プレスフォーリング asami ★	21:10~22:10 チャレンジヨガ marina ♪♪♪♪			21:00	21:00~22:00 ゼロコリ asami ★★★★★	21:10~22:10 アンチエイジング asami ★★		21:10~22:10 愛されクビレ hiroka ★★★★★		

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

4th anniversary

新瑞橋店4周年記念特別レッスン

★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)
9:00						9:00~10:00 ポディリリース sarina ★★	9:00~10:00 コアピューティ- rina ★★★★★
10:00	10:00~11:00 美尻メイク eri ★★★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★	10:00~11:00 ゼロコリ hiroka ★★★★★	10:00~11:00 カラダ巡りヨガ eri ♪♪			
11:00						11:00~12:00 フロー sarina ★★★	11:00~12:00 女性ホルモンUP rina ★★
12:00	12:00~13:00 カラダ巡りヨガ eri ♪♪	12:00~13:00 ヒーリングセラピー nozomi ★★	12:00~13:00 フロー hiroka ★★★★	12:00~13:00 美尻メイク eri ★★★★★			
13:00						13:00~14:00 4th anniversary asami ♪♪♪♪	13:00~14:00 骨盤調整 hiroka ★★★★
14:00	14:00~15:00 柔軟性UP asami ★★★		14:00~15:00 ベーシック yumi ★★				
15:00	定休日					15:00~16:00 アンチエイジング chika ★★	15:00~16:00 リンパドレナージュ asami ★
16:00							
17:00						17:00~18:00 リラックス chika ★	17:00~18:00 4th anniversary asami ♪♪♪♪
18:00		18:00~19:00 スッキリ美脚 mimi ★★			18:00~19:00 骨盤調整 asami ★★★★		
19:00	19:00~20:00 プレスファイリング asami ★	19:30~20:30 4th anniversary asami ♪♪♪♪	19:00~20:00 ポディリリース sarina ★★	19:30~20:30 チャレンジヨガ marina ♪♪♪♪			
20:00							
21:00	21:00~22:00 フロー hiroka ★★★★	21:10~22:10 リンパドレナージュ asami ★	21:00~22:00 背中美人 yumi ★★★★	21:10~22:10 チャレンジヨガ marina ♪♪♪♪			

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
9:00		9:00~10:00 リラックス chika ★				9:00~10:00 4th anniversary hiroka ♪♪♪♪	9:00~10:00 フルムーン hiroka ★★★★
10:00			10:00~11:00 カラダ巡りヨガ eri ♪♪	10:00~11:00 女性ホルモンUP kasumi ★★	10:00~11:00 ダイエット eri ★★★★★		
11:00		11:00~12:00 背中美人 chika ★★★				11:00~12:00 フルムーン hiroka ★★★★	11:00~12:00 ダイエット hiroka ★★★★★
12:00			12:00~13:00 カラダ巡りヨガ eri ♪♪	12:00~13:00 美姿勢 kasumi ★★★★★	12:00~13:00 カラダ巡りヨガ eri ♪♪		
13:00		13:00~14:00 パワー hiroka ★★★★★				13:00~14:00 プレスファイリング asami ★	13:00~14:00 背中美人 yumi ★★★★
14:00				14:00~15:00 4th anniversary hiroka ♪♪♪♪			
15:00	定休日					15:00~16:00 パワー asami ★★★★★	15:00~16:00 女性ホルモンUP asami ★★
16:00							
17:00		17:00~18:00 ビューティバレエヨガ izumi ♪♪♪				17:00~18:00 背中美人 chika ★★★★	17:00~18:00 リラックス yumi ★
18:00					18:00~19:00 柔軟性UP asami ★★★★		
19:00				19:00~20:00 背中美人 yumi ★★★★	19:00~20:00 アンチエイジング chika ★★	19:00~20:00 4th anniversary asami ♪♪♪♪	
20:00			19:30~20:30 ベーシック yumi ★★		19:30~20:30 リラックス yumi ★		
21:00			21:10~22:10 腰痛改善 hiroka ★★	21:00~22:00 パワー hiroka ★★★★★	21:10~22:10 4th anniversary asami ♪♪♪♪		

【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8:30~18:30)

【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。