

# 4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(木)	2(金)	3(土)	4(日)
9:00			9:00~10:00 フロー eri ★★★	9:00~10:00 コアビューティー rina ★★★★
10:00	10:00~11:00 リラックス chika ★	10:00~11:00 フロー izumi ★★★★		
11:00			11:00~12:00 愛されクビレ asami ★★★★	11:00~12:00 リラックス misa ★
12:00	12:00~13:00 スッキリ美脚 chika ★★	12:00~13:00 ゼロコリ izumi ★★★★		
13:00			13:00~14:00 リンパデトックス asami ★	13:00~14:00 美姿勢 misa ★★★★★
14:00	14:00~15:00 ゼロコリ emi ★★★★			
15:00			15:00~16:00 アンチエイジング chika ★★	15:00~16:00 背中美人 yumi ★★★★
16:00				
17:00			17:00~18:00 背中美人 chika ★★★	17:00~18:00 ベーシック yumi ★★
18:00		18:00~19:00 スッキリ美脚 asami ★★		
19:00	19:00~20:00 パワー asami ★★★★★	19:30~20:30 フロー yumi ★★★★		
20:00				
21:00	21:00~22:00 スッキリ腸整 emi ★★★	21:10~22:10 美姿勢 asami ★★★★★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
9:00						9:00~10:00 ベーシック yumi ★★	9:00~10:00 背中美人 yumi ★★★★
10:00		10:00~11:00 背中美人 satomi ★★★★	10:00~11:00 太陽礼拝 nozomi ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング chika ★★	10:00~11:00 骨盤調整 izumi ★★★★		
11:00						11:00~12:00 骨盤調整 asami ★★★★	11:00~12:00 ゼロコリ yumi ★★★★★
12:00		12:00~13:00 女性ホルモンUP satomi ★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★★	12:00~13:00 リラックス chika ★	12:00~13:00 愛されクビレ izumi ★★★★★		
13:00						13:00~14:00 美尻メイク asami ★★★★★	13:00~14:00 リンパデトックス marina ★
14:00		14:00~15:00 プレスフィーリング asami ★		14:00~15:00 フロー shima ★★★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 ダイエット motoko ★★★★★	15:00~16:00 スッキリ美脚 asami ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 プレスフィーリング motoko ★	17:00~18:00 美BODYフィットネス asami ★★★★★
18:00			18:00~19:00 愛されクビレ asami ★★★★★		18:00~19:00 骨盤調整 rina ★★★★		
19:00		19:00~20:00 背中美人 yumi ★★★★		19:00~20:00 美尻メイク asami ★★★★★		19:30~20:30 アンチエイジング eri ★★	
20:00			19:30~20:30 ビギナー yumi ★				
21:00		21:00~22:00 美BODYフィットネス asami ★★★★★	21:10~22:10 ボディリリース asami ★★	21:00~22:00 フロー shima ★★★★	21:10~22:10 ゼロコリ rina ★★★★★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
9:00						9:00~10:00 ダイエット motoko ★★★★★	9:00~10:00 腰痛改善 motoko ★★
10:00		10:00~11:00 愛されクビレ izumi ★★★★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス marina ★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー marina ★★		
11:00						11:00~12:00 プレスフィーリング motoko ★	11:00~12:00 パワー asami ★★★★★
12:00		12:00~13:00 フロー izumi ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー nozomi ★★	12:00~13:00 美尻メイク marina ★★★★★	12:00~13:00 柔軟性UP marina ★★★★		
13:00						13:00~14:00 フロー miyuki ★★★★	13:00~14:00 女性ホルモンUP asami ★★
14:00		14:00~15:00 ヨガピクス asami ★★★★★		14:00~15:00 骨盤調整 eri ★★★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 腰痛改善 asami ★★	15:00~16:00 フロー miyuki ★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 愛されクビレ asami ★★★★★	17:00~18:00 リラックス miyuki ★
18:00			18:00~19:00 ボディリリース sarina ★★		18:00~19:00 アンチエイジング miyuki ★★		
19:00		19:00~20:00 ヒーリングセラピー yumi ★★		19:00~20:00 ゼロコリ asami ★★★★★	19:30~20:30 スッキリ腸整 rina ★★★★		
20:00			19:30~20:30 ヴィンヤサフロー misa ★★★★★				
21:00		21:00~22:00 柔軟性UP asami ★★★★	21:10~22:10 リラックス misa ★	21:00~22:00 アンチエイジング asami ★★	21:10~22:10 ヴィンヤサフロー 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

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
9:00						9:00~10:00 骨盤腸整 rina ★★★	9:00~10:00 美姿勢 asami ★★★★★
10:00		10:00~11:00 リラックス miyuki ★	10:00~11:00 女性ホルモンUP nozomi ★★	10:00~11:00 柔軟性UP marina ★★★	10:00~11:00 アンチエイジング miyuki ★★		
11:00						11:00~12:00 コアビューティー rina ★★★★★	11:00~12:00 プレスフィーリング asami ★
12:00		12:00~13:00 ヒーリングセラピー marina ★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★	12:00~13:00 リンパデトックス marina ★	12:00~13:00 美尻メイク marina ★★★★★		
13:00						13:00~14:00 ボディリリクス asami ★★	13:00~14:00 スッキリ腸整 yumi ★★★
14:00		14:00~15:00 ヴィンヤサフロー miyuki ★★★★★		14:00~15:00 背中美人 yumi ★★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 愛されクビレ asami ★★★★★	15:00~16:00 ベーシック yumi ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 アンチエイジング miyuki ★★	17:00~18:00 ヴィンヤサフロー miyuki ★★★★★
18:00			18:00~19:00 骨盤調整 eri ★★★		18:00~19:00 ヒーリングセラピー asami ★★		
19:00		19:00~20:00 太陽礼拝 sarina ★★★★★		19:00~20:00 ヨガピクス asami ★★★★★	19:00~20:00 柔軟性UP asami ★★★	19:00~20:00 フロー miyuki ★★★★★	19:00~20:00 リラックス miyuki ★
20:00			19:30~20:30 ゼロコリ miyuki ★★★★★				
21:00		21:00~22:00 リンパデトックス sarina ★	21:10~22:10 アンチエイジング eri ★★	21:00~22:00 背中美人 yumi ★★★	21:10~22:10 ダイエット motoko ★★★★★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
9:00				9:00~10:00 ボディリリクス sarina ★★	
10:00		10:00~11:00 アンチエイジング miyuki ★★	10:00~11:00 フルムーン marina ★★★		10:00~11:00 美尻メイク marina ★★★★★
11:00				11:00~12:00 美尻メイク asami ★★★★★	
12:00		12:00~13:00 フロー miyuki ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー marina ★★		12:00~13:00 リンパデトックス marina ★
13:00				13:00~14:00 骨盤調整 asami ★★★	
14:00		14:00~15:00 美BODYフィットネス asami ★★★★★			
15:00	定休日			15:00~16:00 ダイエット motoko ★★★★★	
16:00					
17:00				17:00~18:00 腰痛改善 motoko ★★	
18:00			18:00~19:00 リラックス miyuki ★		18:00~19:00 女性ホルモンUP eri ★★
19:00		19:00~20:00 美尻メイク rina ★★★★★	19:30~20:30 フルムーン eri ★★★		19:30~20:30 ヨガピクス asami ★★★★★
20:00					
21:00		21:00~22:00 腰痛改善 rina ★★	21:10~22:10 ダイエット miyuki ★★★★★		21:10~22:10 骨盤調整 eri ★★★

【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:052-853-0002 (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時間前を過ぎたご連絡は「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。