

5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(土)	2(日)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)		
9:00	9:00~10:00 フロー miyuki ★★★★	9:00~10:00 腰痛改善 motoko ★★	定休日	9:00~10:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	9:00~10:00 背中美人 yumi ★★★★			9:00~10:00 ヴィンヤサフロー izumi ★★★★★	9:00~10:00 プレスフィーリング motoko ★	9:00					9:00~10:00 スッキリ美脚 asami ★★	9:00~10:00 ダイエット motoko ★★★★★		
10:00						10:00~11:00 ヒーリングセラピー marina ★★	10:00~11:00 ダイエット izumi ★★★★★				10:00	10:00~11:00 美尻メイク marina ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング miyuki ★★	10:00~11:00 柔軟性UP marina ★★★	10:00~11:00 リンパデトックス marina ★			
11:00	11:00~12:00 ビギナー asami ★	11:00~12:00 ダイエット motoko ★★★★★			11:00~12:00 美姿勢 asami ★★★★★	11:00~12:00 ゼロコリ yumi ★★★★★			11:00~12:00 リンパデトックス izumi ★	11:00~12:00 腰痛改善 motoko ★★	11:00					11:00~12:00 美BODYフィットネス asami ★★★★★	11:00~12:00 プレスフィーリング motoko ★	
12:00							12:00~13:00 リンパデトックス marina ★	12:00~13:00 女性ホルモンUP izumi ★★			12:00	12:00~13:00 ヒーリングセラピー marina ★★	12:00~13:00 フロー miyuki ★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 marina ★★	12:00~13:00 愛されクビレ marina ★★★★★			
13:00	13:00~14:00 美尻メイク asami ★★★★★	13:00~14:00 プレスフィーリング asami ★			13:00~14:00 スッキリ腸整 yumi ★★★	13:00~14:00 フロー eri ★★★★			13:00~14:00 背中美人 miyuki ★★★	13:00~14:00 美BODYフィットネス asami ★★★★★	13:00					13:00~14:00 骨盤調整 rina ★★★	13:00~14:00 ゼロコリ asami ★★★★★	
14:00							14:00~15:00 骨盤調整 asami ★★★				14:00	14:00~15:00 女性ホルモンUP kasumi ★★		14:00~15:00 ヴィンヤサフロー eri ★★★★★				
15:00	15:00~16:00 アンチエイジング chika ★★	15:00~16:00 フロー miyuki ★★★			15:00~16:00 リンパデトックス asami ★	15:00~16:00 愛されクビレ asami ★★★★★			15:00~16:00 ヒーリングセラピー eri ★★	15:00~16:00 ゼロコリ yumi ★★★★★	15:00	定休日				15:00~16:00 リラックス chika ★	15:00~16:00 ボディリリース miyuki ★★	
16:00											16:00							
17:00	17:00~18:00 背中美人 chika ★★★★	17:00~18:00 ゼロコリ asami ★★★★★			17:00~18:00 コアビューティー rina ★★★★★	17:00~18:00 ヒーリングセラピー eri ★★			17:00~18:00 美尻メイク eri ★★★★★	17:00~18:00 スッキリ腸整 yumi ★★★	17:00						17:00~18:00 ヴィンヤサフロー miyuki ★★★★★	17:00~18:00 パワー asami ★★★★★
18:00							18:00~19:00 スッキリ美脚 mimi ★★				18:00			18:00~19:00 スッキリ腸整 asami ★★★		18:00~19:00 アンチエイジング rina ★★		
19:00						19:00~20:00 スッキリ腸整 yumi ★★★	19:30~20:30 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★			19:00	19:00~20:00 骨盤調整 sarina ★★★★			19:00~20:00 ヨガピクス asami ★★★★★		19:00~20:00 ボディリリース miyuki ★★	19:00~20:00 背中美人 miyuki ★★★	
20:00										20:00			19:30~20:30 スッキリ美脚 asami ★★		19:30~20:30 フロー eri ★★★★			
21:00						21:00~22:00 パワー asami ★★★★★	21:10~22:10 フロー mimi ★★★			21:00	21:00~22:00 リンパデトックス sarina ★		21:10~22:10 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★	21:00~22:00 ボディリリース asami ★★	21:10~22:10 美姿勢 rina ★★★★★			

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)	31(月)
Basic 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 美尻メイク yumi ★★★★	9:00~10:00 リラックス yurika ★	9:00					9:00~10:00 女性ホルモンUP rina ★★	9:00~10:00 スッキリ腸整 yumi ★★★	
Conditioning 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 柔軟性UP marina ★★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー miyuki ★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング miyuki ★★	10:00~11:00 ゼロコリ yumi ★★★★			10:00	10:00~11:00 ボディリリース miyuki ★★	10:00~11:00 背中美人 miyuki ★★★	10:00~11:00 フルムーン marina ★★★★	10:00~11:00 美尻メイク marina ★★★★			
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	11:00					11:00~12:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	11:00~12:00 愛されクビレ yurika ★★★★	11:00					11:00~12:00 コアビューティー rina ★★★★	11:00~12:00 ベーシック yumi ★★	
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	12:00	12:00~13:00 愛されクビレ marina ★★★★	12:00~13:00 ボディリリース miyuki ★★	12:00~13:00 背中美人 miyuki ★★★	12:00~13:00 リラックス yumi ★			12:00	12:00~13:00 ダイエット miyuki ★★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス asami ★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー marina ★★	12:00~13:00 柔軟性UP marina ★★★			
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	13:00					13:00~14:00 パワー asami ★★★★★	13:00~14:00 ボディリリース miyuki ★★	13:00					13:00~14:00 フロー yumi ★★★	13:00~14:00 リラックス misa ★	
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	14:00	14:00~15:00 アンチエイジング miyuki ★★		14:00~15:00 美姿勢 asami ★★★★★				14:00	14:00~15:00 ビギナー yumi ★		14:00~15:00 美BODYフィットネス asami ★★★★★				
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	15:00	定休日				15:00~16:00 イキキフェイシャル eri ★	15:00~16:00 ダイエット miyuki ★★★★★	15:00	定休日				15:00~16:00 リラックス yumi ★	15:00~16:00 美姿勢 misa ★★★★★	
	16:00							16:00							
	17:00					17:00~18:00 骨盤調整 asami ★★★	17:00~18:00 腰痛改善 T.yuka ★★	17:00					17:00~18:00 柔軟性UP asami ★★★	17:00~18:00 ゼロコリ asami ★★★★	
	18:00		18:00~19:00 リラックス asami ★		18:00~19:00 ヨガビクス asami ★★★★★			18:00		18:00~19:00 愛されクビレ asami ★★★★		18:00~19:00 腰痛改善 T.yuka ★★			
	19:00	19:00~20:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★	19:30~20:30 美尻メイク yumi ★★★★	19:00~20:00 プレスフィーリング motoko ★	19:30~20:30 スッキリ腸整 T.yuka ★★★	19:00~20:00 ヴィンヤサフロー eri ★★★★	19:00~20:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★	19:00	19:00~20:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	19:30~20:30 背中美人 yumi ★★★	19:00~20:00 スッキリ美脚 asami ★★	19:30~20:30 パワー asami ★★★★★	19:00~20:00 美姿勢 asami ★★★★★	19:00~20:00 スッキリ美脚 asami ★★	
	20:00							20:00							
★マークが多くなるほど運動量が高くなります	21:00	21:00~22:00 骨盤調整 mimi ★★★	21:10~22:10 ベーシック asami ★★	21:00~22:00 ダイエット motoko ★★★★★	21:10~22:10 腰痛改善 T.yuka ★★			21:00	21:00~22:00 ゼロコリ shima ★★★★	21:10~22:10 リラックス yumi ★	21:00~22:00 フルムーン eri ★★★	21:10~22:10 スッキリ腸整 T.yuka ★★★			

【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。
- レッスンの途中退回は基本できません。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。