

6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(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
9:00					9:00~10:00 ヒーリングセラピー yumi ★	9:00~10:00 ゼロコリ izumi ★★★★★
10:00	10:00~11:00 柔軟性UP marina ★★★	10:00~11:00 コアビューティー rina ★★★★★	10:00~11:00 ベーシック yumi ★★	10:00~11:00 骨盤調整 izumi ★★★★		
11:00					11:00~12:00 美尻メイク yumi ★★★★★	11:00~12:00 リラックス izumi ★
12:00	12:00~13:00 リンパデトックス marina ★	12:00~13:00 スツキリ美脚 rina ★★	12:00~13:00 フロー yumi ★★★★	12:00~13:00 愛されクビレ izumi ★★★★★		
13:00					13:00~14:00 フロー asami ★★★★	13:00~14:00 スツキリ美脚 asami ★★
14:00	14:00~15:00 ヴァンヤサフロ miyuki ★★★★★		14:00~15:00 リラックス misa ★			
15:00					15:00~16:00 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★	15:00~16:00 スツキリ腸整 yumi ★★★★
16:00						
17:00					17:00~18:00 リンパデトックス asami ★	17:00~18:00 美BODYフィットネス asami ★★★★★
18:00		18:00~19:00 ヒーリングセラピー yumi ★★		18:00~19:00 ヴァンヤサフロ miyuki ★★★★★		
19:00	19:00~20:00 プレスフィーリング asami ★		19:00~20:00 背中美人 eri ★★★	19:30~20:30 スツキリ腸整 T.yuka ★★★★		
20:00		19:30~20:30 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★				
21:00	21:00~22:00 美姿勢 asami ★★★★★	21:10~22:10 スツキリ腸整 T.yuka ★★★★	21:00~22:00 リラックス eri ★	21:10~22:10 腰痛改善 T.yuka ★★		

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
9:00						9:00~10:00 背中美人 miyuki ★★★	9:00~10:00 ダイエット motoko ★★★★★
10:00		10:00~11:00 アンチエイジング marina ★★	10:00~11:00 ヴァンヤサフロ miyuki ★★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー marina ★★	10:00~11:00 背中美人 miyuki ★★★★		
11:00						11:00~12:00 ヴァンヤサフロ miyuki ★★★★★	11:00~12:00 プレスフィーリング motoko ★
12:00		12:00~13:00 柔軟性UP marina ★★★	12:00~13:00 腰痛改善 miyuki ★★	12:00~13:00 美尻メイク marina ★★★★★	12:00~13:00 ボディリリース miyuki ★★		
13:00						13:00~14:00 リラックス chika ★	13:00~14:00 フロー asami ★★★★
14:00		14:00~15:00 ダイエット miyuki ★★★★★		14:00~15:00 骨盤調整 misa ★★★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 スツキリ腸整 chika ★★★★	15:00~16:00 スツキリ美脚 asami ★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ベーシック yumi ★★	17:00~18:00 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★
18:00		18:00~19:00 イキキフェイスル eri ★			18:00~19:00 柔軟性UP asami ★★★★		
19:00		19:00~20:00 背中美人 mimi ★★★		19:00~20:00 美BODYフィットネス asami ★★★★★		19:00~20:00 美尻メイク yumi ★★★★★	19:00~20:00 腰痛改善 T.yuka ★★
20:00			19:30~20:30 ゼロコリ yumi ★★★★★			19:30~20:30 バレリーナストレッチ rina ★★	
21:00		21:00~22:00 ヴァンヤサフロ mimi ★★★★★	21:10~22:10 リラックス yumi ★	21:00~22:00 骨盤調整 asami ★★★★	21:10~22:10 愛されクビレ rina ★★★★★		

Basic	<p>ホットヨガの効果を実感するための基本プログラム</p>
Conditioning	<p>温浴効果で不調の解消を目指すプログラム</p>
Bodymake	<p>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</p>
Aroma	<p>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</p>
Flow	<p>呼吸と共に流れるようにポーズを繰り返して心身を整えるプログラム</p>
Beauty	<p>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</p>
Music	<p>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</p>
	<p>★マークが多くなるほど運動量が高くなります</p>

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
9:00						9:00~10:00 ゼロコリ yumi ★★★★	9:00~10:00 背中美人 izumi ★★★★
10:00		10:00~11:00 背中美人 miyuki ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP izumi ★★	10:00~11:00 愛されクビレ marina ★★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス marina ★		
11:00						11:00~12:00 ビギナー yumi ★	11:00~12:00 ヒーリングセラピー izumi ★★
12:00		12:00~13:00 ヴィンヤサフロ miyuki ★★★★	12:00~13:00 骨盤調整 izumi ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー marina ★★	12:00~13:00 柔軟性UP marina ★★★★		
13:00						13:00~14:00 スッキリ腸整 chika ★★★	13:00~14:00 美BODYフィットネス asami ★★★★★
14:00		14:00~15:00 リラックス eri ★		14:00~15:00 美尻メイク eri ★★★★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 女性ホルモンUP chika ★★	15:00~16:00 イキキフェイスナル eri ★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ヴィンヤサフロ miyuki ★★★★	17:00~18:00 スッキリ美脚 asami ★★
18:00			18:00~19:00 フロー yumi ★★★		18:00~19:00 リンパデトックス asami ★		
19:00		19:00~20:00 スッキリ美脚 mimi ★★	19:30~20:30 美姿勢 asami ★★★★★	19:00~20:00 ヨガピクス asami ★★★★★	19:30~20:30 スッキリ腸整 T.yuka ★★★	19:00~20:00 背中美人 miyuki ★★★★	19:00~20:00 美尻メイク eri ★★★★
20:00							
21:00		21:00~22:00 骨盤調整 mimi ★★★★	21:10~22:10 ゼロコリ yumi ★★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング asami ★	21:10~22:10 パワー asami ★★★★★		

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
9:00						9:00~10:00 プレスフィーリング izumi ★	9:00~10:00 愛されクビレ asami ★★★★
10:00		10:00~11:00 スッキリ美脚 chika ★★	10:00~11:00 リラックス izumi ★	10:00~11:00 美尻メイク marina ★★★★★	10:00~11:00 フルムーン eri ★★★★		
11:00						11:00~12:00 愛されクビレ izumi ★★★★★	11:00~12:00 柔軟性UP asami ★★★★
12:00		12:00~13:00 スッキリ腸整 chika ★★★	12:00~13:00 パワー izumi ★★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング marina ★★	12:00~13:00 ゼロコリ asami ★★★★★		
13:00						13:00~14:00 アンチエイジング chika ★★	13:00~14:00 ビギナー ayaka ★
14:00		14:00~15:00 プレスフィーリング yurika ★		14:00~15:00 ヴィンヤサフロ misa ★★★★★			
15:00	定休日					15:00~16:00 背中美人 chika ★★★★	15:00~16:00 ヴィンヤサフロ miyuki ★★★★★
16:00							
17:00						17:00~18:00 ボディリリース miyuki ★★	17:00~18:00 背中美人 miyuki ★★★★
18:00						18:00~19:00 美尻メイク eri ★★★★★	
19:00		19:00~20:00 ダイエット yurika ★★★★★		19:00~20:00 プレスフィーリング asami ★	19:30~20:30 フルムーン miyuki ★★★★	19:00~20:00 ダイエット miyuki ★★★★★	19:00~20:00 ベーシック ayaka ★★
20:00			19:30~20:30 ボディリリース yumi ★★				
21:00		21:00~22:00 ヒーリングセラピー mimi ★★	21:10~22:10 スッキリ腸整 yumi ★★★★	21:00~22:00 美BODYフィットネス asami ★★★★★	21:10~22:10 フルムーン miyuki ★★★★		

	28(月)	29(火)	30(水)
9:00			
10:00		10:00~11:00 愛されクビレ marina ★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 miyuki ★★
11:00			
12:00		12:00~13:00 アンチエイジング marina ★★	12:00~13:00 フロー miyuki ★★★★
13:00			
14:00		14:00~15:00 ヨガピクス asami ★★★★★	
15:00	定休日		
16:00			
17:00			
18:00			18:00~19:00 ヴィンヤサフロ eri ★★★★
19:00		19:00~20:00 愛されクビレ asami ★★★★	19:30~20:30 腰痛改善 motoko ★★
20:00			
21:00		21:00~22:00 フロー mimi ★★★★	21:10~22:10 ダイエット motoko ★★★★★

【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。
- レッスンの途中退中は基本できません。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。