

9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 背中美人 ayaka ★★★	8:30~9:30 リンパデトックス izumi ★
10:00	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー izumi ★★★★	10:00~11:00 骨盤調整 miyuki ★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー ayaka ★★	10:30~11:30 リラククス ayaka ★	10:30~11:30 ゼロコリ izumi ★★★★
11:00					
12:00	12:00~13:00 リンパデトックス ★	12:00~13:00 スツキリ美脚 miyuki ★★	12:00~13:00 美BODYフィットネス asami ★★★★★	12:30~13:30 美姿勢 misa ★★★★★	12:30~13:30 ベーシック arisa ★★
13:00					
14:00		14:00~15:00 ビギナー ami ★		14:30~15:30 骨盤調整 misa ★★★	14:30~15:30 愛されクビレ arisa ★★★★
15:00					
16:00				16:30~17:30 ボディリリース asami ★★	16:30~17:30 柔軟性UP asami ★★★
17:00					
18:00	18:00~19:00 腰痛改善 miyuki ★★		18:00~19:00 フロー mimi ★★★★	18:30~19:30 美尻メイク asami ★★★★★	18:30~19:30 ヒーリングセラピー asami ★★
19:00		19:00~20:00 バレリーナストレッチ rina ★★			
20:00	19:30~20:30 リラククス ayaka ★		19:30~20:30 パワー T.yuka ★★★★★		
21:00	21:10~22:10 ダイエット miyuki ★★★★★	21:00~22:00 美尻メイク rina ★★★★★	21:10~22:10 腰痛改善 T.yuka ★★		

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
8:30						8:30~9:30 アンチエイジング rina ★★	8:30~9:30 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★★
10:00		10:00~11:00 背中美人 marina ★★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー izumi ★★★★★	10:00~11:00 イキキフェイシャル eri ★	10:00~11:00 スツキリ美脚 asami ★★		
11:00						10:30~11:30 コアビューティー rina ★★★★	10:30~11:30 スツキリ腸整 yumi ★★★
12:00		12:00~13:00 ゼロコリ marina ★★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング izumi ★	12:00~13:00 美姿勢 miyuki ★★★★★	12:00~13:00 柔軟性UP marina ★★★	12:30~13:30 リラククス ayaka ★	12:30~13:30 ヨガピクス asami ★★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 女性ホルモンUP arisa ★★		14:00~15:00 フロー miyuki ★★★		14:30~15:30 ゼロコリ miyuki ★★★★	14:30~15:30 スツキリ美脚 asami ★★
15:00	定休日						
16:00						16:30~17:30 背中美人 ayaka ★★★	16:30~17:30 プレスフィーリング T.yuka ★
17:00							
18:00			18:00~19:00 フロー ayaka ★★★★		18:00~19:00 美尻メイク yumi ★★★★★	18:30~19:30 ボディリリース miyuki ★★	18:30~19:30 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★
19:00		19:00~20:00 ビギナー ami ★		19:00~20:00 ヒーリングセラピー ayaka ★★			
20:00			19:30~20:30 愛されクビレ arisa ★★★★★		19:30~20:30 ベーシック ami ★★		
21:00		21:00~22:00 ボディリリース arisa ★★	21:10~22:10 リラククス ayaka ★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★★	21:10~22:10 スツキリ腸整 yumi ★★★		

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
リラク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 フロー nozomi ★★★	8:30~9:30 リラックス marina ★
10:00	10:00~11:00 愛されクビレ marina ★★★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 nozomi ★★★	10:00~11:00 腰痛改善 miyuki ★★	10:00~11:00 背中美人 eri ★★★		10:30~11:30 ヒーリングセラピー nozomi ★★	10:30~11:30 ダイエット marina ★★★★★
11:00							
12:00	12:00~13:00 骨盤調整 marina ★★★	12:00~13:00 ポディリリース nozomi ★★	12:00~13:00 ダイエット miyuki ★★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP eri ★★		12:30~13:30 愛されクビレ arisa ★★★★★	12:30~13:30 ベーシック ami ★★
13:00							
14:00	14:00~15:00 ヒーリングセラピー ayaka ★★		14:00~15:00 ゼロコリ asami ★★★★★			14:30~15:30 骨盤調整 ayaka ★★★	14:30~15:30 ヴィンヤサフロー asami ★★★★★
15:00	定休日						
16:00						16:30~17:30 美姿勢 misa ★★★★★	16:30~17:30 リンパデトックス rina ★
17:00							
18:00		18:00~19:00 ベーシック ami ★★			18:00~19:00 ヴィンヤサフロー miyuki ★★★★★	18:30~19:30 リラックス misa ★	18:30~19:30 フロー rina ★★★
19:00	19:00~20:00 ビギナー ami ★	19:30~20:30 スッキリ腸整 T.yuka ★★★	19:00~20:00 アンチエイジング ami ★★	19:30~20:30 リンパデトックス miyuki ★			
20:00							
21:00	21:00~22:00 背中美人 ayaka ★★★	21:10~22:10 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★	21:00~22:00 美BODYフィットネス asami ★★★★★	21:10~22:10 バレリーナストレッチ rina ★★			

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
8:30				8:30~9:30 ポディリリース arisa ★★★		8:30~9:30 腰痛改善 miyuki ★★	8:30~9:30 美尻メイク rina ★★★★★
10:00		10:00~11:00 フルムーン marina ★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー asami ★★	10:30~11:30 ヨガピクス arisa ★★★★★	10:00~11:00 骨盤調整 ayaka ★★★	10:30~11:30 柔軟性UP miyuki ★★★	10:30~11:30 プレスフィリング rina ★
11:00							
12:00		12:00~13:00 バレリーナストレッチ marina ★★	12:00~13:00 フルムーン asami ★★★	12:30~13:30 プレスフィリング asami ★	12:00~13:00 リラックス ayaka ★	12:30~13:30 美BODYフィットネス asami ★★★★★	12:30~13:30 アンチエイジング ami ★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 美姿勢 yumi ★★★★★		14:30~15:30 美尻メイク asami ★★★★★		14:30~15:30 ポディリリース asami ★★	14:30~15:30 愛されクビレ arisa ★★★★★
15:00	定休日						
16:00				16:30~17:30 柔軟性UP rina ★★★		16:30~17:30 リラックス misa ★	16:30~17:30 スッキリ腸整 T.yuka ★★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 フルムーン eri ★★★		18:30~19:30 コアビュティ rina ★★★★★	18:00~19:00 ポディリリース eri ★★	18:30~19:30 骨盤調整 misa ★★★	18:30~19:30 パワー T.yuka ★★★★★
19:00		19:00~20:00 ヒーリングセラピー ayaka ★★	19:30~20:30 ダイエット eri ★★★★★		19:30~20:30 ゼロコリ asami ★★★★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 フルムーン yumi ★★★	21:10~22:10 アンチエイジング ami ★★		21:10~22:10 FLOW SOUND eri ★★★		

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)
8:30				
10:00		10:00~11:00 プレスフィリング marina ★	10:00~11:00 女性ホルモンUP nozomi ★★	10:00~11:00 愛されクビレ arisa ★★★★★
11:00				
12:00		12:00~13:00 フロー marina ★★★	12:00~13:00 太陽礼拝 nozomi ★★★★★	12:00~13:00 ポディリリース arisa ★★
13:00				
14:00		14:00~15:00 美尻メイク yumi ★★★★★		14:00~15:00 骨盤調整 ayaka ★★★
15:00	定休日			
16:00				
17:00				
18:00			18:00~19:00 骨盤調整 miyuki ★★★	
19:00		19:00~20:00 リラックス yumi ★	19:30~20:30 スッキリ美脚 asami ★★	19:00~20:00 フロー ayaka ★★★★★
20:00				
21:00		21:00~22:00 ヨガピクス arisa ★★★★★	21:10~22:10 プレスフィリング miyuki ★	21:00~22:00 アンチエイジング ami ★★

【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8:00~20:00)

【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。