

# 10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)
8:30	8:30~9:30 背中美人 arisa ★★★	8:30~9:30 スッキリ腸整 T.yuka ★★★						8:30~9:30 太陽礼拝 T.yuka ★★★★	8:30~9:30 リンパデトックス rika ★						8:30~9:30 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	8:30~9:30 美尻メイク ami ★★★★
10:00				10:00~11:00 フロー ami ★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー ami ★★	10:00~11:00 美尻メイク akari ★★★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 makiko ★★★★	10:30~11:30 プレスフィーリング T.yuka ★	10:30~11:30 フルムーン rina ★★★		10:00~11:00 骨盤調整 rika ★★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー rika ★★★★	10:00~11:00 太陽礼拝 ami ★★★★	10:00~11:00 美姿勢 marina ★★★★★	10:30~11:30 背中美人 T.yuka ★★★	10:30~11:30 柔軟性UP ami ★★★
11:00	10:30~11:30 ボディリリース akane ★★	10:30~11:30 パワー T.yuka ★★★★★														
12:00				12:00~13:00 太陽礼拝 ami ★★★★	12:00~13:00 柔軟性UP ami ★★★	12:00~13:00 ベーシック akari ★★	12:00~13:00 愛されクビレ makiko ★★★★	12:30~13:30 スッキリ美脚 akane ★★	12:30~13:30 リラックス makiko ★		12:00~13:00 ベーシック rika ★★	12:00~13:00 プレスフィーリング rika ★	12:00~13:00 フロー ami ★★★	12:00~13:00 ハレリーナストレッチ marina ★★	12:30~13:30 ゼロコリ ami ★★★★	12:30~13:30 ヒーリングセラピー makiko ★★
13:00	12:30~13:30 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	12:30~13:30 ヒーリングセラピー ami ★★														
14:00				14:00~15:00 愛されクビレ makiko ★★★★		14:00~15:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★		14:30~15:30 FLOW SOUND yumi ★★★	14:30~15:30 ベーシック akari ★★		14:00~15:00 フルムーン marina ★★★		14:00~15:00 リンパデトックス yuu ★		14:30~15:30 ヒーリングセラピー ami ★★	14:30~15:30 愛されクビレ makiko ★★★★
15:00	14:30~15:30 ピギナー akari ★	14:30~15:30 フロー ami ★★★	定休日													
16:00																
17:00	16:30~17:30 ゼロコリ eri ★★★★	16:30~17:30 愛されクビレ akari ★★★★						16:30~17:30 パワー akane ★★★★	16:30~17:30 フルムーン makiko ★★★						16:30~17:30 アンチエイジング makiko ★★	16:30~17:30 ヴィンヤサフロー eri ★★★★
18:00					18:00~19:00 骨盤調整 yuu ★★★		18:00~19:00 ヒーリングセラピー ami ★★					18:00~19:00 背中美人 ami ★★★		18:00~19:00 リラックス rina ★		
19:00	18:30~19:30 アンチエイジング eri ★★	18:30~19:30 ベーシック akari ★★		19:00~20:00 美姿勢 yumi ★★★★★		19:00~20:00 柔軟性UP rina ★★★		18:30~19:30 フルムーン yumi ★★★★	18:30~19:30 美尻メイク akari ★★★★				19:00~20:00 コアビューティー rina ★★★★		18:30~19:30 フロー makiko ★★★★	18:30~19:30 イキキフェイスナル eri ★
20:00					19:30~20:30 愛されクビレ makiko ★★★★		19:30~20:30 リンパデトックス rika ★					19:30~20:30 腰痛改善 T.yuka ★★		19:30~20:30 背中美人 makiko ★★★★		
21:00				21:00~22:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	21:10~22:10 ボディリリース makiko ★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 rina ★★	21:10~22:10 ヴィンヤサフロー rika ★★★★				21:00~22:00 愛されクビレ makiko ★★★★	21:10~22:10 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	21:00~22:00 ボディリリース rina ★★	21:10~22:10 ゼロコリ 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)
<b>Basic</b> ホットヨガの効果を実感するための基本プログラム	8:30					8:30~9:30 フロア ami ★★★	8:30~9:30 ゼロコリ rina ★★★★★	8:30					8:30~9:30 アンチエイジング makiko ★★	8:30~9:30 愛されクビレ makiko ★★★★★	
<b>Conditioning</b> 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 ゼロコリ mimi ★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 makiko ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー rika ★★★★★	10:00~11:00 ダイエット marina ★★★★★	10:30~11:30 美尻メイク akari ★★★★★	10:30~11:30 バレリーナストレッチ rina ★★	10:00	10:00~11:00 美尻メイク eri ★★★★★	10:00~11:00 骨盤調整 rika ★★★	10:00~11:00 ボディリリース akari ★★	10:00~11:00 パワー marina ★★★★★	10:30~11:30 フロア akane ★★★	10:30~11:30 プレスフィーリング makiko ★	
<b>Bodymake</b> 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	12:00	12:00~13:00 フロア mimi ★★★	12:00~13:00 ゼロコリ makiko ★★★	12:00~13:00 リラククス rika ★	12:00~13:00 ボディリリース akari ★★	12:30~13:30 パワー ami ★★★★★	12:30~13:30 リラククス ami ★	12:00	12:00~13:00 ヒーリングセラピー eri ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー rika ★★★★★	12:00~13:00 美尻メイク akari ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー marina ★★	12:30~13:30 ゼロコリ makiko ★★★★★	12:30~13:30 美尻メイク akari ★★★★★	
<b>Aroma</b> 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	14:00	14:00~15:00 背中美人 akane ★★★		14:00~15:00 アンチエイジング yuu ★★		14:30~15:30 ボディリリース akari ★★	14:30~15:30 スッキリ美脚 akane ★★	14:00	14:00~15:00 スッキリ腸整 makiko ★★★★		14:00~15:00 ヒーリングセラピー yuu ★★		14:30~15:30 背中美人 akane ★★★	14:30~15:30 ベーシック akari ★★	
<b>Flow</b> 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	15:00	定休日						15:00	定休日						定休日
<b>Beauty</b> 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	16:00					16:30~17:30 ゼロコリ makiko ★★★★★	16:30~17:30 アンチエイジング ami ★★	16:00					16:30~17:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★★	16:30~17:30 柔軟性UP ami ★★★★	
<b>Music</b> 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	17:00							17:00							
★マークが多くなるほど運動量が高くなります	18:00		18:00~19:00 ヒーリングセラピー yuu ★★		18:00~19:00 フロア rina ★★★	18:30~19:30 ヒーリングセラピー makiko ★★	18:30~19:30 フロア akane ★★★★	18:00	18:00~19:00 ベーシック yuu ★★			18:00~19:00 背中美人 ami ★★★	18:30~19:30 ヒーリングセラピー yuu ★★	18:30~19:30 太陽礼拝 ami ★★★★★	
	19:00	19:00~20:00 アンチエイジング ami ★★	19:30~20:30 パワー akane ★★★★★	19:00~20:00 背中美人 makiko ★★★★	19:30~20:30 骨盤調整 rika ★★★			19:00	19:00~20:00 ボディリリース makiko ★★	19:30~20:30 リラククス makiko ★	19:00~20:00 パワー akane ★★★★★	19:30~20:30 美姿勢 rina ★★★★★			
	20:00							20:00							
	21:00	21:00~22:00 柔軟性UP ami ★★★	21:10~22:10 背中美人 akane ★★★★	21:00~22:00 ゼロコリ makiko ★★★★★	21:10~22:10 太陽礼拝 rina ★★★★★			21:00	21:00~22:00 美BODYフィットネス rina ★★★★★	21:10~22:10 愛されクビレ makiko ★★★★★	21:00~22:00 フロア akane ★★★★	21:10~22:10 リンパドレタージュ rina ★			

【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。