

# 11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)
8:30			8:30~9:30 ゼロコリ makiko ★★★★★		8:30~9:30 リンパデトックス rika ★	8:30~9:30 美BODYフィットネス rina ★★★★★
10:00	10:00~11:00 愛されクビレ akari ★★★★★	10:00~11:00 バレリーナストレッチ marina ★★	10:30~11:30 ベーシック akari ★★	10:00~11:00 美尻メイク akari ★★★★★	10:30~11:30 骨盤調整 rika ★★★	10:30~11:30 プレスフィーリング rina ★
11:00						
12:00	12:00~13:00 ボディリリース akari ★★	12:00~13:00 柔軟性UP marina ★★★★	12:30~13:30 スッキリ腸整 makiko ★★★	12:00~13:00 ベーシック akari ★★	12:30~13:30 愛されクビレ makiko ★★★★★	12:30~13:30 腰痛改善 ami ★★
13:00						
14:00	14:00~15:00 FLOW SOUND yumi ★★★		14:30~15:30 リラックス akari ★		14:30~15:30 アンチエイジング makiko ★★	14:30~15:30 フルムーン ami ★★★★
15:00						
16:00						
17:00			16:30~17:30 ダイエット rina ★★★★★		16:30~17:30 美姿勢 ami ★★★★★	16:30~17:30 リラックス akari ★
18:00		18:00~19:00 リンパデトックス yuu ★	18:30~19:30 バレリーナストレッチ rina ★★	18:00~19:00 プレスフィーリング makiko ★	18:30~19:30 ヒーリングセラピー ami ★★	18:30~19:30 美尻メイク akari ★★★★★
19:00	19:00~20:00 パワー ami ★★★★★	19:30~20:30 背中美人 ami ★★★★		19:30~20:30 ヴィンヤサフロア akane ★★★★★		
20:00						
21:00	21:00~22:00 ヒーリングセラピー ami ★★	21:10~22:10 太陽礼拝 ami ★★★★★		21:10~22:10 スッキリ美脚 akane ★★		

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
8:30						8:30~9:30 スッキリ腸整 T.yuka ★★★	8:30~9:30 スッキリ美脚 yumi ★★
10:00		10:00~11:00 ヒーリングセラピー marina ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロア rika ★★★★★	10:00~11:00 柔軟性UP ami ★★★★	10:00~11:00 ダイエット marina ★★★★★	10:30~11:30 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	10:30~11:30 柔軟性UP ami ★★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 フルムーン marina ★★★	12:00~13:00 リラックス rika ★	12:00~13:00 太陽礼拝 ami ★★★★★	12:00~13:00 バレリーナストレッチ marina ★★	12:30~13:30 腰痛改善 makiko ★★	12:30~13:30 イキイキフェイスナル yumi ★
13:00							
14:00		14:00~15:00 ビギナー akari ★		14:00~15:00 ヒーリングセラピー yuu ★★		14:30~15:30 リラックス akari ★	14:30~15:30 美姿勢 ami ★★★★★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 骨盤調整 yuu ★★★	16:30~17:30 ベーシック akari ★★
18:00			18:00~19:00 骨盤調整 yuu ★★★		18:00~19:30 背中美人 akane ★★★★		
19:00		19:00~20:00 フルムーン makiko ★★★★		19:00~20:00 ヨガピクス arisa ★★★★★		18:30~19:30 アンチエイジング yuu ★★	18:30~19:30 美尻メイク akari ★★★★★
20:00			19:30~20:30 スッキリ美脚 makiko ★★			19:30~20:30 ヒーリングセラピー ami ★★	
21:00		21:00~22:00 美尻メイク akari ★★★★★	21:10~22:10 フルムーン makiko ★★★★	21:00~22:00 リラックス arisa ★	21:10~22:10 ヴィンヤサフロア akane ★★★★★		

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

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
8:30						8:30~9:30 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	8:30~9:30 腰痛改善 T.yuka ★★
10:00	10:00~11:00 プレスフィリング ami ★	10:00~11:00 骨盤調整 rika ★★★	10:00~11:00 美姿勢 ami ★★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス rika ★		10:30~11:30 プレスフィリング T.yuka ★	10:30~11:30 FLOW SOUND T.yuka ★★★
11:00							
12:00	12:00~13:00 背中美人 ami ★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP rika ★★	12:00~13:00 プレスフィリング ami ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー rika ★★★★★		12:30~13:30 背中美人 yumi ★★★★	12:30~13:30 パワー rina ★★★★★
13:00							
14:00	14:00~15:00 腰痛改善 makiko ★★		14:00~15:00 フロー yuu ★★★			14:30~15:30 ヒーリングセラピー yumi ★★	14:30~15:30 リンパデトックス rina ★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 ゼロコリ akari ★★★★	16:30~17:30 アンチエイジング ami ★★
18:00		18:00~19:00 フロー yuu ★★★			18:00~19:00 ヒーリングセラピー arisa ★★	18:30~19:30 ボディリリース akari ★★	18:30~19:30 太陽礼拝 ami ★★★★★
19:00	19:00~20:00 愛されクビレ akari ★★★★	19:30~20:30 ヒーリングセラピー makiko ★★	19:00~20:00 美尻メイク akari ★★★★★	19:30~20:30 スッキリ腸整 arisa ★★★★			
20:00							
21:00	21:00~22:00 ボディリリース akari ★★	21:10~22:10 愛されクビレ makiko ★★★★★	21:00~22:00 ビギナー akari ★	21:10~22:10 コアビューティー rina ★★★★★			

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
8:30			8:30~9:30 愛されクビレ akari ★★★★★			8:30~9:30 FLOW SOUND T.yuka ★★★	8:30~9:30 骨盤調整 moe ★★★
10:00		10:00~11:00 スッキリ美脚 makiko ★★	10:30~11:30 ビギナー akari ★	10:00~11:00 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★	10:00~11:00 ハレリーナストレッチ marina ★★	10:30~11:30 腰痛改善 T.yuka ★★	10:30~11:30 美姿勢 moe ★★★★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 柔軟性UP marina ★★★	12:30~13:30 柔軟性UP ami ★★★★	12:00~13:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★	12:00~13:00 ダイエット marina ★★★★★	12:30~13:30 ヴィンヤサフロー akane ★★★★★	12:30~13:30 ヒーリングセラピー makiko ★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 リンパデトックス yuu ★	14:30~15:30 ボディリリース makiko ★★	14:00~15:00 ベーシック yuu ★★		14:30~15:30 ヒーリングセラピー akane ★★	14:30~15:30 フロー makiko ★★★★
15:00	定休日						
16:00							
17:00			16:30~17:30 ヒーリングセラピー ami ★★			16:30~17:30 愛されクビレ makiko ★★★★★	16:30~17:30 リラックス akari ★
18:00			18:30~19:30 ヨガビクス makiko ★★★★★	19:00~20:00 ゼロコリ akari ★★★★★	18:00~19:00 スッキリ美脚 arisa ★★	18:30~19:30 プレスフィリング makiko ★	18:30~19:30 ゼロコリ akari ★★★★★
19:00		19:00~20:00 ヒーリングセラピー ami ★★					
20:00					19:30~20:30 ヴィンヤサフロー arisa ★★★★★		
21:00	21:00~22:00 美姿勢 ami ★★★★★			21:00~22:00 リラックス akari ★	21:10~22:10 リンパデトックス makiko ★★		

	28(月)	29(火)	30(水)
8:30			
10:00		10:00~11:00 フロー rika ★★★	10:00~11:00 太陽礼拝 marina ★★★★★
11:00			
12:00		12:00~13:00 ゼロコリ rika ★★★★★	12:00~13:00 ボディリリース marina ★★
13:00			
14:00		14:00~15:00 ヒーリングセラピー yuu ★★	
15:00	定休日		
16:00			
17:00			
18:00			18:00~19:00 アンチエイジング yuu ★★
19:00		19:00~20:00 パワー ami ★★★★★	
20:00			19:30~20:30 ゼロコリ ami ★★★★★
21:00		21:00~22:00 プレスフィリング ami ★	21:10~22:10 背中美人 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「◎」
  - =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8:00~20:00)

【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をお願い致します。

【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室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。