

12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(木)	2(金)	3(土)	4(日)
8:30			8:30~9:30 太陽礼拝 T.yuka ★★★★	8:30~9:30 ボディリリース akane ★★
10:00	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー rika ★★★★	10:00~11:00 柔軟性UP marina ★★★★	10:30~11:30 背中美人 makiko ★★★	10:30~11:30 パワー akane ★★★★★
11:00				
12:00	12:00~13:00 リンパドトックス rika ★	12:00~13:00 ベーシック akari ★★	12:30~13:30 プレスフィーリング makiko ★	12:30~13:30 FLOW SOUND yumi ★★★
13:00				
14:00	14:00~15:00 背中美人 ami ★★★		14:30~15:30 ゼロコリ ami ★★★★	14:30~15:30 イキイキフェイシャル yumi ★
15:00				
16:00			16:30~17:30 フロー yuu ★★★	16:30~17:30 美尻メイク moe ★★★★★
17:00				
18:00		18:00~19:00 美尻メイク akari ★★★★★	18:30~19:30 ヒーリングセラピー yuu ★★	18:30~19:30 アンチエイジング moe ★★
19:00	19:00~20:00 腰痛改善 ami ★★	19:30~20:30 骨盤調整 rika ★★★★		
20:00				
21:00	21:00~22:00 コアビューティー rina ★★★★	21:10~22:10 ヒーリングセラピー rika ★★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
8:30						8:30~9:30 骨盤調整 rika ★★★★	8:30~9:30 美尻メイク akari ★★★★★
10:00		10:00~11:00 愛されクビレ makiko ★★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 makiko ★★	10:00~11:00 リラックス ami ★	10:00~11:00 フルムーン marina ★★★	10:30~11:30 ヒーリングセラピー rika ★★	10:30~11:30 フロー makiko ★★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 ヒーリングセラピー makiko ★★	12:00~13:00 美BODYフィットネス rina ★★★★★	12:00~13:00 骨盤調整 ami ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング marina ★★	12:30~13:30 ゼロコリ akari ★★★★★	12:30~13:30 ベーシック akari ★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 フロー ami ★★★		14:00~15:00 美尻メイク akari ★★★★★		14:30~15:30 バレリーナストレッチ akari ★★	14:30~15:30 リラックス makiko ★
15:00	定休日						
16:00						16:30~17:30 プレスフィーリング makiko ★	16:30~17:30 美姿勢 moe ★★★★★
17:00							
18:00			18:00~19:00 アンチエイジング yuu ★★		18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★★	18:30~19:30 愛されクビレ makiko ★★★★★	18:30~19:30 骨盤調整 moe ★★★
19:00		19:00~20:00 リラックス ami ★	19:30~20:30 フルムーン ami ★★★	19:00~20:00 スッキリ美脚 yumi ★★	19:30~20:30 リンパドトックス makiko ★		
20:00							
21:00	21:00~22:00 背中美人 akane ★★★★	21:10~22:10 ヒーリングセラピー ami ★★	21:00~22:00 フルムーン yumi ★★★★	21:10~22:10 愛されクビレ makiko ★★★★★			

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
8:30						8:30~9:30 美姿勢 moe ★★★★★	9:00~10:00 LET's クリスマス ♪♪♪
10:00		10:00~11:00 バレリーナストレッチ marina ★★	10:00~11:00 太陽礼拝 ami ★★★★★	10:00~11:00 背中美人 ami ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP marina ★★	10:30~11:30 骨盤調整 moe ★★★	11:00~12:00 LET's クリスマス ♪♪♪
11:00							
12:00		12:00~13:00 ヴィンヤサフロー marina ★★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 ami ★★	12:00~13:00 リラックス ami ★	12:00~13:00 ダイエット marina ★★★★★	12:30~13:30 ヒーリングセラピー arisa ★★	
13:00							
14:00		14:00~15:00 ヒーリングセラピー ami ★★		14:00~15:00 ゼロコリ akari ★★★★★		14:30~15:30 ビギナー arisa ★	14:00~15:00 LET's クリスマス ♪♪♪
15:00	定休日						
16:00							16:00~17:00 LET's クリスマス ♪♪♪
17:00						16:30~17:30 愛されクビレ makiko ★★★★	
18:00			18:00~19:00 ヒーリングセラピー yuu ★★		18:00~19:00 骨盤調整 yuu ★★★	18:30~19:30 腰痛改善 makiko ★★	
19:00		19:00~20:00 スッキリ美脚 makiko ★★		19:00~20:00 ヨガピクス makiko ★★★★★	19:30~20:30 ヴィンヤサフロー rika ★★★★★		
20:00			19:30~20:30 イキイキフェイシャル yumi ★				
21:00	21:00~22:00 ゼロコリ makiko ★★★★★	21:10~22:10 スッキリ腸整 yumi ★★★	21:00~22:00 ベーシック makiko ★★	21:10~22:10 リンパドトックス rika ★			

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て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

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
8:30						8:30~9:30 ゼロコリ rika ★★★★	8:30~9:30 アンチエイジング moe ★★
10:00		10:00~11:00 ゼロコリ makiko ★★★★	10:00~11:00 美姿勢 rina ★★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー rika ★★	10:00~11:00 ダイエット marina ★★★★★		
11:00						10:30~11:30 プレスフィーリング rika ★	10:30~11:30 美尻メイク moe ★★★★★
12:00		12:00~13:00 プレスフィーリング marina ★	12:00~13:00 背中美人 arisa ★★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー rika ★★★★★	12:00~13:00 スツキリ美脚 marina ★★		
13:00						12:30~13:30 ベーシック yuu ★★	12:30~13:30 リラックス ami ★
14:00		14:00~15:00 フロー yuu ★★★		14:00~15:00 リラックス akari ★		14:30~15:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★★	14:30~15:30 柔軟性UP ami ★★★
15:00	定休日						
16:00						16:30~17:30 ヒーリングセラピー ami ★★	16:30~17:30 ヨガビクス arisa ★★★★★
17:00							
18:00			18:00~19:00 ヒーリングセラピー yuu ★★		18:00~19:00 リンパデトックス yuu ★		
19:00		19:00~20:00 愛されクビレ akari ★★★★★		19:00~20:00 パレリーナストレッチ akari ★★		18:30~19:30 愛されクビレ ami ★★★★★	18:30~19:30 ボディリリース arsa ★★
20:00			19:30~20:30 美姿勢 ami ★★★★★		19:30~20:30 ボディリリース makiko ★★		
21:00		21:00~22:00 ボディリリース akari ★★	21:10~22:10 柔軟性UP ami ★★★	21:00~22:00 パワー akane ★★★★★	21:10~22:10 スツキリ腸整 akari ★★★★		

	26(月)	27(火)	28(火)	29(木)	30(金)	31(土)
8:30						
10:00		10:00~11:00 ビギナー akari ★				
11:00			11:00~12:00 LET's太陽礼拝 akari ★			
12:00		12:00~13:00 愛されクビレ marina ★★★★★				
13:00			13:00~14:00 LET's太陽礼拝 makiko ★			
14:00		14:00~15:00 スツキリ腸整 makiko ★★★				
15:00	定休日		15:00~16:00 LET's太陽礼拝 ami ★	年末年始休み	年末年始休み	年末年始休み
16:00						
17:00						
18:00						
19:00		19:00~20:00 柔軟性UP ami ★★★				
20:00						
21:00		21:00~22:00 スツキリ美脚 makiko ★★				

【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。