

5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(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
8:30			8:30~9:30 アンチエイジング mimi ★★	8:30~9:30 パワー T.yuka ★★★★★	8:30~9:30 ヒーリングセラピー N.makiko ★★		8:30~9:30 スッキリ腸整 T.yuka ★★★★	8:30~9:30 ヴィンヤサフロ izumi ★★★★★	8:30					8:30~9:30 美姿勢 yumi ★★★★★	8:30~9:30 リラックス rina ★
10:00	9:00~12:00 パークヨガ in 鶴舞公園					10:00~11:00 リラックス izumi ★			10:00	10:00~11:00 女性ホルモンUP miyuki ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 rina ★★★★	10:00~11:00 ダイエット izumi ★★★★★	10:00~11:00 ボディリリース O.makiko ★★		
11:00			10:30~11:30 美尻メイク mimi ★★★★★	10:30~11:30 腰痛改善 T.yuka ★★	10:30~11:30 ゼロコリ N.makiko ★★★★		10:30~11:30 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	10:30~11:30 背中美人 izumi ★★★	11:00					10:30~11:30 ベーシック chica ★★	10:30~11:30 フルムーン rina ★★★
12:00						12:00~13:00 柔軟性UP izumi ★★★★			12:00	12:00~13:00 リラックス miyuki ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロ rina ★★★★★	12:00~13:00 ハレリーナストレッチ izumi ★★	12:00~13:00 愛されクビレ O.makiko ★★★★★	12:30~13:30 柔軟性UP yumi ★★★★	12:30~13:30 愛されクビレ arisa ★★★★★
13:00			12:30~13:30 フロー chica ★★★★	12:30~13:30 リラックス miyuki ★	12:30~13:30 背中美人 arisa ★★★★		12:30~13:30 リンパデトックス miyuki ★	12:30~13:30 アンチエイジング miyuki ★★	13:00						
14:00									14:00	14:00~15:00 背中美人 eri ★★★		14:00~15:00 リンパデトックス yuu ★			
15:00	※雨天時 スタジオ2レッスン	定休日	14:30~15:30 愛されクビレ O.makiko ★★★★★	14:30~15:30 スッキリ腸整 O.makiko ★★★★	14:30~15:30 腰痛改善 arisa ★★		14:30~15:30 フロー yumi ★★★	14:30~15:30 リラックス miyuki ★	15:00					14:30~15:30 ヒーリングセラピー miyuki ★★	14:30~15:30 スッキリ美脚 arisa ★★
16:00	9:00~10:00 ヒーリングセラピー eri ★★								16:00						
17:00	11:00~12:00 フロー yumi ★★★★		16:30~17:30 リンパデトックス yuu ★	16:30~17:30 スッキリ美脚 rina ★★	16:30~17:30 美姿勢 misa ★★★★★		16:30~17:30 ヒーリングセラピー yumi ★★	16:30~17:30 美姿勢 misa ★★★★★	17:00					16:30~17:30 リンパデトックス yuu ★	16:30~17:30 フルムーン yumi ★★★
18:00						18:00~19:00 ヴィンヤサフロ yuu ★★★★			18:00		18:00~19:00 骨盤調整 arisa ★★★★		18:00~19:00 ヒーリングセラピー miyuki ★★		
19:00			18:30~19:30 骨盤調整 yuu ★★★★	18:30~19:30 美BODYフィットネス rina ★★★★★	18:30~19:30 リラックス misa ★		18:30~19:30 愛されクビレ O.makiko ★★★★★	18:30~19:30 ボディリリース misa ★★	19:00	19:00~20:00 プレスファイリング rina ★		19:00~20:00 ボディリリース eri ★★		18:30~19:30 ヴィンヤサフロ yuu ★★★★★	18:30~19:30 フルムーン yumi ★★★★
20:00						19:30~20:30 スッキリ美脚 arisa ★★			20:00		19:30~20:30 ゼロコリ O.makiko ★★★★		19:30~20:30 フロー mimi ★★★★		
21:00						21:10~22:10 骨盤調整 arisa ★★★★			21:00	21:00~22:00 パワー rina ★★★★★	21:10~22:10 スッキリ美脚 arisa ★★	21:00~22:00 FLOW SOUND eri ★★★★	21:10~22:10 美尻メイク mimi ★★★★★		

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

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
8:30						8:30~9:30 スツキリ美脚 yumi ★★	8:30~9:30 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★
10:00	10:00~11:00 美姿勢 yumi ★★★★★	10:00~11:00 フロー chica ★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー miyuki ★★	10:00~11:00 ゼロコリ mimi ★★★★★		10:30~11:30 柔軟性UP yumi ★★★	10:30~11:30 腰痛改善 T.yuka ★★
11:00							
12:00	12:00~13:00 フルムーン yumi ★★★	12:00~13:00 ベーシック chica ★★	12:00~13:00 リンパデトックス miyuki ★	12:00~13:00 背中美人 mimi ★★★★		12:30~13:30 パワー arisa ★★★★★	12:30~13:30 FLOW SOUND yumi ★★★★
13:00							
14:00	14:00~15:00 プレスフィーリング O.makiko ★		14:00~15:00 ヴァンヤサフロー yuu ★★★★		14:30~15:30 プレスフィーリング arisa ★	14:30~15:30 ダイエツ yumi ★★★★★	
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 ヴァンヤサフロー yuu ★★★★	16:30~17:30 ビギナー chica ★
18:00		18:00~19:00 アンチエイジング yuu ★★			18:00~19:00 パワー T.yuka ★★★★★	18:30~19:30 アンチエイジング yuu ★★	18:30~19:30 背中美人 arisa ★★★★
19:00	19:00~20:00 バレリーナストレッチ rina ★★	19:30~20:30 太陽礼拝 T.yuka ★★★★★	19:00~20:00 フロー yumi ★★★★	19:30~20:30 ヒーリングセラピー eri ★★			
20:00							
21:00	21:00~22:00 フルムーン rina ★★★	21:10~22:10 プレスフィーリング T.yuka ★	21:00~22:00 ゼロコリ yumi ★★★★★	21:10~22:10 背中美人 T.yuka ★★★★			

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
8:30						8:30~9:30 コアピューティ rina ★★★★★	8:30~9:30 ヒーリングセラピー eri ★★
10:00	10:00~11:00 ヒーリングセラピー miyuki ★★	10:00~11:00 ダイエツ izumi ★★★★★	10:00~11:00 フロー chica ★★★★	10:00~11:00 イキキフェイスナル eri ★		10:30~11:30 ボディリリース rina ★★	10:30~11:30 パワー eri ★★★★★
11:00							
12:00	12:00~13:00 ヴァンヤサフロー izumi ★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 izumi ★★	12:00~13:00 リラククス chica ★	12:00~13:00 美尻メイク eri ★★★★★		12:30~13:30 リラククス yumi ★	12:30~13:30 フロー chica ★★★
13:00							
14:00	14:00~15:00 柔軟性UP izumi ★★★			14:00~15:00 アンチエイジング yuu ★★		14:30~15:30 美尻メイク yumi ★★★★★	14:30~15:30 アンチエイジング O.makiko ★★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 ベーシック yuu ★★	16:30~17:30 愛されクビレ O.makiko ★★★★★
18:00		18:00~19:00 ベーシック yuu ★★			18:00~19:00 FLOW SOUND yumi ★★★	18:30~19:30 骨盤調整 yuu ★★★★	18:30~19:30 リンパデトックス miyuki ★
19:00	19:00~20:00 柔軟性UP rina ★★★★	19:30~20:30 スツキリ腸整 T.yuka ★★★★		19:00~20:00 愛されクビレ arisa ★★★★★	19:30~20:30 リラククス miyuki ★		
20:00							
21:00	21:00~22:00 スツキリ美脚 rina ★★	21:10~22:10 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	21:00~22:00 ボディリリース arisa ★★	21:10~22:10 ヴァンヤサフロー yumi ★★★★★			

	30(月)	31(火)
8:30		
10:00		10:00~11:00 美尻メイク eri ★★★★
11:00		
12:00		12:00~13:00 女性ホルモンUP eri ★★
13:00		
14:00		14:00~15:00 骨盤調整 O.makiko ★★★
15:00	定休日	
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		19:00~20:00 ダイエツ rina ★★★★★
20:00		
21:00		21:00~22:00 ヒーリングセラピー 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「◎」
 - =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。