

8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(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
8:30						8:30~9:30 ヴィンヤサフロー rina ★★★★	8:30~9:30 スツキリ腸整 T.yuka ★★★★	8:30			8:30~9:30 愛されクビレ makiko ★★★★			
10:00		10:00~11:00 リラックス makiko ★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー rina ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP eri ★★	10:00~11:00 背中美人 izumi ★★★★	10:30~11:30 ヒーリングセラピー rina ★★	10:30~11:30 太陽礼拝 T.yuka ★★★★	10:00	10:00~11:00 フロー arisa ★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー mimi ★★	10:30~11:30 フルムーン makiko ★★★	10:00~11:00 スツキリ美脚 izumi ★★		
11:00								11:00						
12:00		12:00~13:00 スツキリ腸整 makiko ★★★	12:00~13:00 スツキリ美脚 rina ★★	12:00~13:00 FLOW SOUND eri ★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング izumi ★	12:30~13:30 背中美人 ami ★★★★	12:30~13:30 アンチエイジング makiko ★★	12:00	12:00~13:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	12:00~13:00 フルムーン mimi ★★★	12:30~13:30 ヒーリングセラピー ami ★★	12:00~13:00 パワー izumi ★★★★★		
13:00								13:00						
14:00		14:00~15:00 リンパデトックス yuu ★		14:00~15:00 ヒーリングセラピー yuu ★★				14:00	14:00~15:00 アンチエイジング yuu ★★		14:30~15:30 フルムーン ami ★★★★			
15:00	定休日					14:30~15:30 腰痛改善 ami ★★	14:30~15:30 リラックス makiko ★	15:00	定休日					
16:00								16:00						
17:00						16:30~17:30 リンパデトックス makiko ★	16:30~17:30 美姿勢 misa ★★★★★	17:00			16:30~17:30 アンチエイジング rina ★★			
18:00			18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★		18:00~19:00 柔軟性UP yumi ★★★★	18:30~19:30 愛されクビレ makiko ★★★★	18:30~19:30 ボディリリース misa ★★	18:00		18:00~19:00 ベーシック yuu ★★	18:30~19:30 フルムーン rina ★★★★	18:00~19:00 ヒーリングセラピー yuu ★★		
19:00	19:00~20:00 バレリーナストレッチ rina ★★			19:00~20:00 太陽礼拝 ami ★★★★				19:00	19:00~20:00 コアビューティー rina ★★★★	19:30~20:30 リラックス ami ★		19:30~20:30 背中美人 T.yuka ★★★		
20:00			19:30~20:30 背中美人 makiko ★★★		19:30~20:30 ビギナー akane ★			20:00						
21:00		21:00~22:00 フロー rina ★★★	21:10~22:10 リラックス makiko ★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー ami ★★	21:10~22:10 ダイエット yumi ★★★★★			21:00	21:00~22:00 ボディリリース rina ★★	21:10~22:10 フルムーン ami ★★★★		21:10~22:10 プレスフィーリング T.yuka ★		

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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
8:30						8:30~9:30 腰痛改善 T.yuka ★★	8:30~9:30 ダイエット rina ★★★★★
10:00	10:00~11:00 ボディリリース eri ★★	10:00~11:00 プレスフィーリング rina ★	10:00~11:00 美姿勢 yumi ★★★★★	10:00~11:00 柔軟性UP marina ★★★★		10:30~11:30 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	10:30~11:30 柔軟性UP rina ★★★
11:00							
12:00	12:00~13:00 背中美人 eri ★★★	12:00~13:00 愛されクビレ rina ★★★★★	12:00~13:00 フロー yumi ★★★	12:00~13:00 腰痛改善 marina ★★		12:30~13:30 ヒーリングセラピー yuu ★★	12:30~13:30 愛されクビレ makiko ★★★★★
13:00							
14:00	14:00~15:00 ヴァンヤサフロー yuu ★★★★		14:00~15:00 リンパデトックス yuu ★			14:30~15:30 ヴァンヤサフロー yuu ★★★★	14:30~15:30 プレスフィーリング makiko ★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 背中美人 makiko ★★★	16:30~17:30 FLOW SOUND yumi ★★★
18:00		18:00~19:00 美尻メイク ami ★★★★★			18:00~19:00 ボディリリース rina ★★	18:30~19:30 リンパデトックス makiko ★	18:30~19:30 アンチエイジング yumi ★★
19:00	19:00~20:00 プレスフィーリング makiko ★	19:30~20:30 腰痛改善 T.yuka ★★	19:00~20:00 FLOW SOUND eri ★★★	19:30~20:30 パワー ami ★★★★★			
20:00							
21:00	21:00~22:00 骨盤調整 makiko ★★★	21:10~22:10 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	21:00~22:00 ゼロコリ eri ★★★★★	21:10~22:10 ヒーリングセラピー rina ★★			

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
8:30						8:30~9:30 ビギナー akari ★	8:30~9:30 パワー ami ★★★★★
10:00		10:00~11:00 ビギナー akane ★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー mimi ★★	10:00~11:00 美尻メイク ami ★★★★★	10:00~11:00 バレリーナストレッチ marina ★★	10:30~11:30 美姿勢 moe ★★★★★	10:30~11:30 スツキリ美脚 akane ★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 スツキリ美脚 akane ★★	12:00~13:00 ヴァンヤサフロー mimi ★★★★	12:00~13:00 リラククス ami ★	12:00~13:00 ダイエット marina ★★★★★	12:30~13:30 骨盤調整 moe ★★★	12:30~13:30 美尻メイク ami ★★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 ゼロコリ makiko ★★★★		14:00~15:00 ベーシック yuu ★★		14:30~15:30 ヒーリングセラピー yuu ★★	14:30~15:30 ベーシック akane ★★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 ゼロコリ arisa ★★★★★	16:30~17:30 リラククス misa ★
18:00		18:00~19:00 アンチエイジング yuu ★★			18:00~19:00 フロー yumi ★★★	18:30~19:30 ボディリリース arisa ★★	18:30~19:30 骨盤調整 misa ★★★★
19:00		19:00~20:00 スツキリ腸整 makiko ★★★	19:30~20:30 リラククス makiko ★	19:00~20:00 バレリーナストレッチ rina ★★	19:30~20:30 美尻メイク ami ★★★★★		
20:00							
21:00	21:00~22:00 ビギナー akari ★	21:10~22:10 愛されクビレ makiko ★★★★★	21:00~22:00 柔軟性UP rina ★★★★	21:10~22:10 スツキリ美脚 yumi ★★			

	29(月)	30(火)	31(水)
8:30			
10:00		10:00~11:00 ビギナー akari ★	10:00~11:00 フロー mimi ★★★★
11:00			
12:00		12:00~13:00 愛されクビレ makiko ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー mimi ★★
13:00			
14:00		14:00~15:00 骨盤調整 makiko ★★★	
15:00	定休日		
16:00			
17:00			
18:00			18:00~19:00 ゼロコリ eri ★★★★★
19:00		19:00~20:00 ヒーリングセラピー ami ★★	19:30~20:30 背中美人 ami ★★★★
20:00			
21:00		21:00~22:00 美尻メイク ami ★★★★★	21:10~22:10 イキキフェイスナル eri ★

【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。