

# 9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 ボディリリース rina ★★	8:30~9:30 太陽礼拝 T.yuka ★★★★
10:00	10:00~11:00 アンチエイジング yumi ★★	10:00~11:00 柔軟性UP marina ★★★★	10:30~11:30 美姿勢 rina ★★★★	10:30~11:30 腰痛改善 T.yuka ★★
11:00				
12:00	12:00~13:00 背中美人 yumi ★★★	12:00~13:00 パワー akane ★★★★	12:30~13:30 スッキリ美脚 makiko ★★	12:30~13:30 FLOW SOUND yumi ★★★
13:00				
14:00	14:00~15:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★		14:30~15:30 スッキリ腸整 makiko ★★★	14:30~15:30 リラククス ami ★
15:00				
16:00			16:30~17:30 ヒーリングセラピー ami ★★	16:30~17:30 ダイエット yumi ★★★★
17:00				
18:00		18:00~19:00 リンパデトックス yuu ★	18:30~19:30 美尻メイク ami ★★★★	18:30~19:30 フロー ami ★★★
19:00	19:00~20:00 愛されクビレ makiko ★★★★	19:30~20:30 バレリーナストレッチ rina ★★		
20:00				
21:00	21:00~22:00 ヒーリングセラピー makiko ★★	21:10~22:10 美尻メイク rina ★★★★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
8:30						8:30~9:30 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	8:30~9:30 女性ホルモンUP rika ★★
10:00		10:00~11:00 ゼロコリ makiko ★★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー rika ★★	10:00~11:00 ビギナー akari ★	10:00~11:00 フルムーン marina ★★★	10:30~11:30 スッキリ腸整 T.yuka ★★★★	10:30~11:30 パワー ami ★★★★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 スッキリ美脚 makiko ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー rika ★★★★	12:00~13:00 ベーシック akari ★★	12:00~13:00 アンチエイジング marina ★★	12:30~13:30 ビギナー akari ★	12:30~13:30 背中美人 ami ★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 フロー ami ★★★		14:00~15:00 骨盤調整 yuu ★★★		14:30~15:30 フルムーン makiko ★★★★	14:30~15:30 ゼロコリ makiko ★★★★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 ヒーリングセラピー eri ★★	16:30~17:30 ベーシック akari ★★
18:00			18:00~19:00 ヒーリングセラピー ami ★★		18:00~19:00 フルムーン ami ★★★	18:30~19:30 フルムーン eri ★★★★	18:30~19:30 リラククス makiko ★
19:00		19:00~20:00 ボディリリース arisa ★★	19:30~20:30 パワー akane ★★★★★	19:00~20:00 柔軟性UP rina ★★★★	19:30~20:30 プレスフィーリング T.yuka ★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	21:10~22:10 フロー ami ★★★	21:00~22:00 アンチエイジング rina ★★	21:10~22:10 太陽礼拝 T.yuka ★★★★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
8:30						8:30~9:30 ヴィンヤサフロー rika ★★★★	8:30~9:30 腰痛改善 T.yuka ★★
10:00		10:00~11:00 太陽礼拝 ami ★★★★	10:00~11:00 リラククス mimi ★	10:00~11:00 スッキリ美脚 makiko ★★	10:00~11:00 美姿勢 marina ★★★★★	10:30~11:30 リンパデトックス rika ★	10:30~11:30 太陽礼拝 T.yuka ★★★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 ヒーリングセラピー ami ★★	12:00~13:00 美尻メイク mimi ★★★★	12:00~13:00 骨盤調整 makiko ★★★	12:00~13:00 背中美人 marina ★★★	12:30~13:30 美BODYフィットネス yumi ★★★★★	12:30~13:30 ヒーリングセラピー makiko ★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 スッキリ腸整 makiko ★★★		14:00~15:00 ベーシック akari ★★		14:30~15:30 スッキリ美脚 makiko ★★	14:30~15:30 フロー makiko ★★★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 骨盤調整 yuu ★★★	16:30~17:30 ビギナー akari ★
18:00			18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★		18:00~19:00 フロー makiko ★★★★		18:30~19:30 アンチエイジング yuu ★★
19:00		19:00~20:00 背中美人 makiko ★★★★		19:00~20:00 腰痛改善 ami ★★		19:30~20:30 愛されクビレ akari ★★★★	19:30~19:30 愛されクビレ akari ★★★★
20:00		19:30~20:30 ビギナー akari ★					
21:00		21:00~22:00 コアビューティー rina ★★★★	21:10~22:10 ベーシック akari ★★	21:00~22:00 美尻メイク ami ★★★★	21:10~22:10 ヒーリングセラピー makiko ★★		

**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

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
8:30					8:30~9:30 ゼロコリ ami ★★★★	8:30~9:30 背中美人 T.yuka ★★★	8:30~9:30 バレリーナストレッチ rina ★★
10:00		10:00~11:00 腰痛改善 yumi ★★	10:00~11:00 フロー makiko ★★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー rika ★★★★★	10:30~11:30 腰痛改善 arisa ★★	10:30~11:30 プルスフィーリング T.yuka ★	10:30~11:30 ダイエット rina ★★★★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 スッキリ腸整 yumi ★★★	12:00~13:00 パワー akane ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー rika ★★	12:30~13:30 ヒーリングセラピー ami ★★	12:30~13:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★★	12:30~13:30 ベーシック akari ★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 愛されクビレ akari ★★★★★		14:00~15:00 背中美人 arisa ★★★	14:30~15:30 ヨガピクス arisa ★★★★★	14:30~15:30 アンチエイジング yuu ★★	14:30~15:30 愛されクビレ akari ★★★★★
15:00	定休日						
16:00					16:30~17:30 柔軟性UP rina ★★★	16:30~17:30 太陽礼拝 ami ★★★★★	16:30~17:30 リラックス ami ★
17:00							
18:00			18:00~19:00 背中美人 akane ★★★		18:30~19:30 プルスフィーリング rina ★	18:30~19:30 腰痛改善 ami ★★	18:30~19:30 フロー ami ★★★★
19:00		19:00~20:00 美姿勢 eri ★★★★★		19:00~20:00 ボディリリース arisa ★★			
20:00			19:30~20:30 ゼロコリ ami ★★★★★				
21:00		21:00~22:00 FLOW SOUND eri ★★★	21:10~22:10 ヒーリングセラピー ami ★★	21:00~22:00 愛されクビレ akari ★★★★★			

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)
8:30					
10:00		10:00~11:00 ヒーリングセラピー rika ★★	10:00~11:00 イキイキフェイス eri ★	10:00~11:30 ゼロコリ ami ★★★★★	10:00~11:00 ダイエット marina ★★★★★
11:00					
12:00		12:00~13:00 骨盤調整 rika ★★★	12:00~13:00 美姿勢 eri ★★★★★	12:00~13:00 リラックス ami ★	12:00~13:00 バレリーナストレッチ marina ★★
13:00					
14:00		14:00~15:00 リンパドレナージュ yuu ★		14:00~15:00 フロー makiko ★★★	
15:00	定休日				
16:00					
17:00					
18:00			18:00~19:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★★		18:00~19:00 愛されクビレ akari ★★★★★
19:00		19:00~20:00 フロー makiko ★★★★		19:00~20:00 骨盤調整 makiko ★★★★	
20:00			19:30~20:30 愛されクビレ akari ★★★★★		19:30~20:30 ヒーリングセラピー eri ★★
21:00		21:00~22:00 スッキリ美脚 makiko ★★	21:10~22:10 ベーシック akari ★★	21:00~22:00 プルスフィーリング rina ★	21:10~22:10 柔軟性UP 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。