

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

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
8:30						8:30~9:30 アンチエイジング rina ★★	8:30~9:30 FLOW SOUND T.yuka ★★★
10:00		10:00~11:00 スッキリ美脚 makiko ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 makiko ★★★★	10:00~11:00 愛されクビレ makiko ★★★★	10:00~11:00 リラックス mimi ★	10:30~11:30 コアビューティー rina ★★★★★	10:30~11:30 腰痛改善 T.yuka ★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 ヴィンヤサフロー marina ★★★★	12:00~13:00 イキキフェイスナル arisa ★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー makiko ★★	12:00~13:00 背中美人 arisa ★★★	12:30~13:30 ヒーリングセラピー yuu ★★	12:30~13:30 フロー akane ★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 リラックス akari ★		14:00~15:00 柔軟性UP ami ★★★		14:30~15:30 骨盤調整 yuu ★★★★	14:30~15:30 パワー ami ★★★★★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 リラックス ami ★	16:30~17:30 ヴィンヤサフロー akane ★★★★
18:00	18:00~19:00 ヒーリングセラピー ami ★★	18:00~19:00 フロー yuu ★★★★	18:00~19:00 美尻メイク yumi ★★★★★	18:00~19:00 プレスフィーリング rika ★		18:30~19:30 愛されクビレ ami ★★★★★	18:30~19:30 ヒーリングセラピー ami ★★
19:00							
20:00		19:30~20:30 ダイエット akari ★★★★★	19:30~20:30 スッキリ美脚 akane ★★	19:30~20:30 スッキリ腸整 ami ★★★	19:30~20:30 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★		
21:00		21:10~22:10 柔軟性UP ami ★★★	21:10~22:10 美姿勢 akane ★★★★★	21:10~22:10 イキキフェイスナル yumi ★	21:10~22:10 ベーンツク rika ★★		

	30(月)	31(火)
8:30		
10:00		10:00~11:00 リンパデトックス rika ★
11:00		
12:00		12:00~13:00 フロー rika ★★★
13:00		
14:00		14:00~15:00 アンチエイジング makiko ★★
15:00	定休日	
16:00		
17:00		
18:00		18:00~19:00 骨盤調整 yuu ★★★
19:00		
20:00		19:30~20:30 愛されクビレ makiko ★★★★
21:00		21:10~22:10 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、翌月には制限が自動で解除され、予約可能件数が3件に戻ります。
- 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。
- レッスンの途中退席は基本できません。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。