

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(金)	2(土)	3(日)
8:30		8:30~9:30 プレスフィーリング T.yuka ★	8:30~9:30 美姿勢 moe ★★★★★
10:00	10:00~11:00 美尻メイク rina ★★★★	10:30~11:30 FLOW SOUND T.yuka ★★★	10:30~11:30 アンチエイジング moe ★★
11:00			
12:00	12:00~13:00 腰痛改善 rina ★★	12:30~13:30 ボディリリース akari ★★	12:30~13:30 柔軟性UP yuu ★★★★
13:00			
14:00		14:30~15:30 美姿勢 akari ★★★★★	14:30~15:30 ボディリリース yuu ★★
15:00			
16:00		16:30~17:30 スッキリ美脚 yuu ★★	16:30~17:30 美BODYフィットネス saya ★★★★★
17:00			
18:00	18:00~19:00 アンチエイジング yuu ★★	18:30~19:30 ヴァンヤサフロー yuu ★★★★	18:30~19:30 ヒーリングセラピー saya ★★
19:00			
19:30~20:30	19:30~20:30 プレスフィーリング akari ★		
20:00			
21:00	21:10~22:10 愛されクビレ akari ★★★★		

	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)
8:30						8:30~9:30 腰痛改善 T.yuka ★★	8:30~9:30 コアビューティー rina ★★★★
10:00		10:00~11:00 女性ホルモンUP rika ★★	10:00~11:00 ヨガピクス arisa ★★★★★	10:00~11:00 リラックス mimi ★	10:00~11:00 ゼロコリ mimi ★★★★	10:30~11:30 太陽礼拝 T.yuka ★★★★	10:30~11:30 リンパデトックス rina ★
11:00							
12:00		12:00~13:00 愛されクビレ rika ★★★★	12:00~13:00 スッキリ腸整 arisa ★★★★	12:00~13:00 ヴァンヤサフロー mimi ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング mimi ★★	12:30~13:30 プレスフィーリング akari ★	12:30~13:30 美尻メイク akari ★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 骨盤調整 yuu ★★★★		14:00~15:00 スッキリ美脚 yuu ★★		14:30~15:30 スッキリ腸整 akari ★★★★	14:30~15:30 ヒーリングセラピー akari ★★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 アンチエイジング yuu ★★	16:30~17:30 ヴァンヤサフロー saya ★★★★
18:00			18:00~19:00 フロー yuu ★★★★		18:00~19:00 ヒーリングセラピー yuu ★★	18:30~19:30 パワー yuu ★★★★★	18:30~19:30 背中美人 saya ★★★★
19:00		19:00~20:00 背中美人 akari ★★★★		19:00~20:00 プレスフィーリング akari ★			
19:30~20:30		19:30~20:30 ハレリーナストレッチ akari ★★			19:30~20:30 スッキリ腸整 T.yuka ★★★★		
20:00							
21:00		21:10~22:10 ヒーリングセラピー akari ★★	21:10~22:10 美尻メイク akari ★★★★	21:00~22:00 ゼロコリ akari ★★★★	21:10~22:10 パワー T.yuka ★★★★★		

	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
8:30						8:30~9:30 プレスフィーリング akari ★	8:30~9:30 美尻メイク akari ★★★★
10:00		10:00~11:00 フロー rika ★★★★	10:00~11:00 美尻メイク arisa ★★★★	10:00~11:00 プレスフィーリング yumi ★	10:00~11:00 腰痛改善 rina ★★	10:30~11:30 美BODYフィットネス akari ★★★★★	10:30~11:30 ヒーリングセラピー akari ★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 ベーシック rika ★★	12:00~13:00 イキキフェイスナル arisa ★	12:00~13:00 FLOW SOUND yumi ★★★★	12:00~13:00 美姿勢 rina ★★★★★	12:30~13:30 ベーシック miiko ★★	12:30~13:30 骨盤調整 yuu ★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 柔軟性UP yuu ★★★★		14:00~15:00 ビギナー miiko ★			
14:30~15:30						14:30~15:30 リラックス miiko ★	14:30~15:30 ボディリリース yuu ★★
15:00	定休日						
16:00						16:30~17:30 腰痛改善 haru ★★	16:30~17:30 愛されクビレ saya ★★★★
17:00							
18:00			18:00~19:00 骨盤調整 yuu ★★★★		18:00~19:00 ベーシック miiko ★★	18:30~19:30 美尻メイク haru ★★★★	18:30~19:30 リラックス saya ★
19:00		19:00~20:00 美BODYフィットネス yumi ★★★★★		19:00~20:00 ボディリリース rina ★★			
19:30~20:30		19:30~20:30 プレスフィーリング saya ★			19:30~20:30 愛されクビレ yumi ★★★★		
20:00							
21:00	21:00~22:00 ヒーリングセラピー yumi ★★	21:10~22:10 ダイエット saya ★★★★★	21:00~22:00 コアビューティー rina ★★★★	21:10~22:10 イキキフェイスナル yumi ★			

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クセ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

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
8:30						8:30~9:30 ボディリリース rina ★★	8:30~9:30 リンパドレナージュ rina ★
10:00		10:00~11:00 リラクセス akari ★	10:00~11:00 柔軟性UP akari ★★★	10:00~11:00 フロー rika ★★★	10:00~11:00 リンパドレナージュ haru ★	10:30~11:30 骨盤調整 rina ★★★	10:30~11:30 スツキリ美脚 rina ★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 愛されクビレ rika ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー akari ★★	12:00~13:00 骨盤調整 rika ★★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー haru ★★★★	12:30~13:30 愛されクビレ akari ★★★★	12:30~13:30 リラクセス miiko ★
13:00							
14:00		14:00~15:00 女性ホルモンUP rika ★★		14:00~15:00 リンパドレナージュ yuu ★		14:30~15:30 ゼロロリ akari ★★★	14:30~15:30 ベーシック miiko ★★
15:00	定休日						
16:00						16:30~17:30 ヒーリングセラピー yuu ★★	16:30~17:30 ヨガピクス saya ★★★★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	18:00~19:00 アンチエイジング yuu ★★	18:00~19:00 プレスフィーリング akari ★	18:00~19:00 パワー yuu ★★★★★	18:30~19:30 柔軟性UP yuu ★★★	18:30~19:30 プレスフィーリング saya ★
19:00							
20:00		19:30~20:30 リラクセス miiko ★	19:30~20:30 背中美人 nako ★★★★	19:30~20:30 美BODYフィットネス akari ★★★★★	19:30~20:30 ビギナー miiko ★		
21:00		21:10~22:10 ベーシック miiko ★★	21:10~22:10 スツキリ美脚 nako ★★	21:10~22:10 ベーシック miiko ★★	21:10~22:10 リラクセス miiko ★		

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
8:30							
10:00		10:00~11:00 フルムーン rika ★★★	10:00~11:00 ダイエット saya ★★★★★	10:00~11:00 LET's太陽礼拝 akari ♪♪♪			
11:00							
12:00		12:00~13:00 リラクセス rika ★	12:00~13:00 フルムーン saya ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー akari ♪			
13:00							
14:00		14:00~15:00 ビギナー miiko ★		14:00~15:00 LET's太陽礼拝 miiko ♪♪			
15:00	定休日				年末休み	年末休み	年末休み
16:00							
17:00							
18:00		18:00~19:00 パワー yuu ★★★★★	18:00~19:00 リンパドレナージュ haru ★				
19:00							
20:00		19:30~20:30 リラクセス akari ★	19:30~20:30 フルムーン haru ★★★				
21:00		21:10~22:10 バレリーナストレッチ akari ★★	21:10~22:10 背中美人 nako ★★★				

【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。
- * レッスンが満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。
- レッスンの空きが出た場合、キャンセル待ち登録をした方へお知らせメールが届きますので、改めて、本予約をお願いします。
- * 所属店舗以外のレッスン予約も可能です。(男性の方は新瑞橋店のみのご利用に限ります。)
- 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。
- 無断キャンセルされた場合、1回分の消化となりますのでご了承ください。
- * 特にマンダラ4会員の方は1回分が自動的に消化されてしまいますので、ご注意ください。
- 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。