

2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(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
8:30				8:30~9:30 ゼロコリ rika ★★★★	8:30~9:30 スッキリ美脚 arisa ★★
10:00	10:00~11:00 柔軟性UP marina ★★★	10:00~11:00 バレリーナストレッチ marina ★★	10:00~11:00 太陽礼拝 nozomi ★★★★	10:30~11:30 プレスフィーリング rika ★	10:30~11:30 フルムーン arisa ★★★
11:00					
12:00	12:00~13:00 女性ホルモンUP marina ★★	12:00~13:00 愛されクビレ marina ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー nozomi ★★	12:30~13:30 ボディリリース akari ★★	12:30~13:30 美尻メイク akari ★★★★
13:00					
14:00		14:00~15:00 リンパデトックス yuu ★		14:30~15:30 美姿勢 ami ★★★★★	14:30~15:30 ビギナー akari ★
15:00					
16:00				16:30~17:30 フロー yuu ★★★	16:30~17:30 美姿勢 moe ★★★★★
17:00					
18:00	18:00~19:00 リラックス akari ★		18:00~19:00 スッキリ腸整 ami ★★★	18:30~19:30 ベーシック yuu ★★	18:30~19:30 骨盤調整 moe ★★★
19:00		19:00~20:00 FLOW SOUND yumi ★★★			
20:00	19:30~20:30 美BODYフィットネス arisa ★★★★★		19:30~20:30 プレスフィーリング makiko ★		
21:00	21:10~22:10 背中美人 akari ★★★	21:00~22:00 パワー rina ★★★★★	21:10~22:10 アンチエイジング ami ★★		

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
8:30						9:00~10:00 6th Anniversary ♪♪♪	8:30~9:30 コアビューティー rina ★★★★
10:00		10:00~11:00 ヒーリングセラピー marina ★★	10:00~11:00 ダイエット marina ★★★★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 marina ★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 mimi ★★		10:30~11:30 ボディリリース rina ★★
11:00						11:00~12:00 6th Anniversary ♪♪♪	
12:00		12:00~13:00 フルムーン marina ★★★	12:00~13:00 リラックス marina ★	12:00~13:00 アンチエイジング marina ★★	12:00~13:00 ゼロコリ mimi ★★★★		12:30~13:30 愛されクビレ ami ★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 腰痛改善 ami ★★		14:00~15:00 ヨガビクス makiko ★★★★★		14:00~15:00 6th Anniversary ♪♪♪	14:30~15:30 リラックス ami ★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 6th Anniversary ♪♪♪	16:30~17:30 フロー makiko ★★★
17:00							
18:00			18:00~19:00 ヴァンヤサフロー yuu ★★★★		18:00~19:00 ヒーリングセラピー yuu ★★		18:30~19:30 腰痛改善 makiko ★★
19:00		19:00~20:00 美尻メイク ami ★★★★		19:00~20:00 リンパデトックス ami ★			
20:00			19:30~20:30 スッキリ美脚 akane ★★		19:30~20:30 フロー rika ★★★		
21:00		21:00~22:00 フルムーン makiko ★★★	21:10~22:10 プレスフィーリング akane ★	21:00~22:00 美姿勢 ami ★★★★★	21:10~22:10 ベーシック 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

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
8:30						8:30~9:30 ヴィンヤサフロー rika ★★★★	8:30~9:30 スツキリ腸整 T.yuka ★★★★
10:00	10:00~11:00 美尻メイク ami ★★★★	10:00~11:00 フロー marina ★★★★	10:00~11:00 リラックス marina ★	10:00~11:00 腰痛改善 makiko ★★		10:30~11:30 骨盤調整 rika ★★★	10:30~11:30 ヨガビクス T.yuka ★★★★★
11:00							
12:00	12:00~13:00 リンパデトックス ami ★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー marina ★★	12:00~13:00 骨盤調整 marina ★★★★	12:00~13:00 愛されクビレ makiko ★★★★★		12:30~13:30 アンチエイジング yuu ★★	12:30~13:30 ビギナー akari ★
13:00							
14:00	14:00~15:00 ハレリーナストレッチ akari ★★		14:00~15:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★			14:30~15:30 フロー yuu ★★★★	14:30~15:30 ゼロコリ akari ★★★★★
15:00	定休日						
16:00						16:30~17:30 イキキフェイスナル yumi ★	16:30~17:30 背中美人 ami ★★★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 背中美人 arisa ★★★★		18:00~19:00 プレスフィリング T.yuka ★		18:30~19:30 FLOW SOUND yumi ★★★	18:30~19:30 ヒーリングセラピー ami ★★
19:00	19:00~20:00 柔軟性UP akari ★★★★	19:30~20:30 イキキフェイスナル arisa ★	19:00~20:00 美尻メイク ami ★★★★	19:30~20:30 ヨガビクス T.yuka ★★★★★			
20:00							
21:00	21:00~22:00 ヒーリングセラピー rina ★★	21:10~22:10 太陽礼拝 yumi ★★★★★	21:00~22:00 プレスフィリング ami ★	21:10~22:10 スツキリ腸整 ami ★★★★			

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
8:30				8:30~9:30 フロー rika ★★★★		8:30~9:30 太陽礼拝 nozomi ★★★★★	8:30~9:30 ヒーリングセラピー rika ★★
10:00		10:00~11:00 骨盤調整 ami ★★★★	10:00~11:00 ダイエット akari ★★★★★	10:30~11:30 ヒーリングセラピー rika ★★	10:00~11:00 リンパデトックス ami ★	10:30~11:30 スツキリ美脚 nozomi ★★	10:30~11:30 ゼロコリ rina ★★★★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 リラックス rika ★	12:00~13:00 柔軟性UP akari ★★★★	12:30~13:30 パワー ami ★★★★★	12:00~13:00 美姿勢 ami ★★★★★	12:30~13:30 柔軟性UP yuu ★★★★	12:30~13:30 プレスフィリング ami ★
13:00							
14:00		14:00~15:00 ヴィンヤサフロー rika ★★★★		14:30~15:30 骨盤調整 ami ★★★★		14:30~15:30 アンチエイジング yuu ★★	14:30~15:30 背中美人 ami ★★★★
15:00	定休日						
16:00				16:30~17:30 ベシック makiko ★★		16:30~17:30 リラックス makiko ★	16:30~17:30 ヨガビクス makiko ★★★★★
17:00							
18:00	18:00~19:00 アンチエイジング yuu ★★	18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★		18:30~19:30 愛されクビレ makiko ★★★★	18:00~19:00 背中美人 akane ★★★★	18:30~19:30 ゼロコリ makiko ★★★★★	18:30~19:30 ボディリリス makiko ★★
19:00					19:30~20:30 愛されクビレ makiko ★★★★		
20:00		19:30~20:30 ヒーリングセラピー makiko ★★			19:30~20:30 ゼロコリ rika ★★★★		
21:00		21:10~22:10 スツキリ腸整 makiko ★★★★	21:10~22:10 リンパデトックス makiko ★		21:10~22:10 ヒーリングセラピー rika ★★		

	27(月)	28(火)
8:30		
10:00		10:00~11:00 ヒーリングセラピー rika ★★
11:00		
12:00		12:00~13:00 ヴィンヤサフロー rika ★★★★
13:00		
14:00		14:00~15:00 柔軟性UP akari ★★★★
15:00	定休日	
16:00		
17:00		
18:00		18:00~19:00 ボディリリス akari ★★
19:00		
20:00		19:30~20:30 リンパデトックス rina ★
21:00		21:10~22:10 愛されクビレ 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時間前を過ぎてご連絡は「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。
- レッスンの途中退出は基本できません。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。