3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 背中美人 rina ★★★	8:30～9:30 腰痛改善 haru ★★
10:00	10:00～11:00 フロー miiko ★★★	10:30～11:30 ヒーリングセラピー mami ★★	10:30～11:30 ダイエット haru ★★★★★
11:00			
12:00	12:00～13:00 ベーシック miiko ★★	12:30～13:30 愛されクビレ miiko ★★★★	12:30～13:30 ボディリリース akari ★★
13:00			
14:00		14:30～15:30 ビギナー miiko ★	14:30～15:30 美尻メイク akari ★★★★
15:00			
16:00		16:30～17:30 ヨガビクス arisa ★★★★★	16:30～17:30 リラックス miiko ★
17:00			
18:00	18:00～19:00 柔軟性UP akari ★★★	18:30～19:30 イキイキフェイシャル arisa ★	18:30～19:30 フロー miiko ★★★
19:00	19:30～20:30 バレリーナストレッチ akari ★★		
20:00			
21:00	21:10～22:10 美尻メイク haru ★★★★		

	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)
8:30	定休日					8:30～9:30 コアビューティー rina ★★★★	8:30～9:30 フロー miiko ★★★
10:00		10:00～11:00 ゼロコリ akari ★★★	10:00～11:00 ヴィンヤサフロー haru ★★★★	10:00～11:00 腰痛改善 akari ★★	10:00～11:00 美BODYフィットネス akari ★★★★★	10:30～11:30 リラックス rina ★	10:30～11:30 ベーシック miiko ★★
11:00							
12:00		12:00～13:00 スッキリ美脚 akari ★★	12:00～13:00 リラックス akari ★	12:00～13:00 美姿勢 akari ★★★★★	12:00～13:00 ボディリリース yuu ★★	12:30～13:30 アンチエイジング haru ★★	12:30～13:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★
13:00							
14:00		14:00～15:00 ブレスフィーリング haru ★		14:00～15:00 骨盤調整 mami ★★★		14:30～15:30 美尻メイク haru ★★★★	14:30～15:30 ヒーリングセラピー yuu ★★
15:00							
16:00						16:30～17:30 スッキリ美脚 yuu ★★	16:30～17:30 スッキリ腸整 rina ★★★
17:00							
18:00			18:00～19:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★		18:00～19:00 腰痛改善 haru ★★	18:30～19:30 柔軟性UP yuu ★★★	18:30～19:30 ブレスフィーリング rina ★
19:00		19:00～20:00 愛されクビレ miiko ★★★★	19:30～20:30 ブレスフィーリング arisa ★	19:00～20:00 ベーシック miiko ★★	19:30～20:30 太陽礼拝 miiko ★★★★		
20:00							
21:00		21:00～22:00 ボディリリース miiko ★★	21:10～22:10 背中美人 arisa ★★★	21:00～22:00 ゼロコリ haru ★★★	21:10～22:10 リラックス miiko ★		

	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)
8:30	定休日					8:30～9:30 骨盤調整 mami ★★★	8:30～9:30 アンチエイジング moe ★★
10:00		10:00～11:00 スッキリ腸整 haru ★★★	10:00～11:00 アンチエイジング mimi ★★	10:00～11:00 パワー yuu ★★★★★	10:00～11:00 フロー miiko ★★★	10:30～11:30 ヒーリングセラピー mami ★★	10:30～11:30 美姿勢 moe ★★★★★
11:00							
12:00		12:00～13:00 ヴィンヤサフロー ayako ★★★★	12:00～13:00 ゼロコリ mimi ★★★	12:00～13:00 ヒーリングセラピー yuu ★★	12:00～13:00 ベーシック miiko ★★	12:30～13:30 FLOW SOUND yumi ★★★	12:30～13:30 ベーシック yuu ★★
13:00							
14:00		14:00～15:00 女性ホルモンUP ayako ★★		14:00～15:00 骨盤調整 mami ★★★		14:30～15:30 リンパデトックス yumi ★	14:30～15:30 フロー yuu ★★★
15:00							
16:00						16:30～17:30 パワー yuu ★★★★★	16:30～17:30 リラックス miiko ★
17:00							
18:00			18:00～19:00 ボディリリース yuu ★★		18:00～19:00 骨盤調整 yuu ★★★	18:30～19:30 ヒーリングセラピー yuu ★★	18:30～19:30 愛されクビレ miiko ★★★★
19:00		19:00～20:00 スッキリ美脚 nako ★★	19:30～20:30 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	19:00～20:00 美尻メイク haru ★★★★	19:30～20:30 ブレスフィーリング haru ★		
20:00							
21:00		21:00～22:00 背中美人 nako ★★★	21:10～22:10 腰痛改善 T.yuka ★★	21:00～22:00 リラックス haru ★	21:10～22:10 美姿勢 haru ★★★★★		

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

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)
8:30	定休日		8:30～9:30 ゼロコリ rina ★★★			8:30～9:30 美BODYフィットネス rina ★★★★★	8:30～9:30 フルムーン rina ★★★
10:00		10:00～11:00 ヒーリングセラピー haru ★★	10:30～11:30 リラックス rina ★	10:00～11:00 パワー yuu ★★★★★	10:00～11:00 アンチエイジング haru ★★	10:30～11:30 ヒーリングセラピー mami ★★	10:30～11:30 バレリーナストレッチ rina ★★
11:00							
12:00		12:00～13:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	12:30～13:30 FLOW SOUND yumi ★★★	12:00～13:00 ヒーリングセラピー yuu ★★	12:00～13:00 美尻メイク haru ★★★★	12:30～13:30 スッキリ腸整 miiko ★★★	12:30～13:30 ベーシック miiko ★★
13:00							
14:00		14:00～15:00 リンパデトックス yuu ★	14:30～15:30 ボディリリース yumi ★★	14:00～15:00 骨盤調整 mami ★★★		14:30～15:30 ボディリリース miiko ★★	14:30～15:30 太陽礼拝 miiko ★★★★
15:00							
16:00			16:30～17:30 柔軟性UP yuu ★★★			16:30～17:30 フルムーン arisa ★★★	16:30～17:30 スッキリ美脚 nako ★★
17:00							
18:00		18:00～19:00 背中美人 nako ★★★	18:30～19:30 スッキリ美脚 yuu ★★	18:00～19:00 フロー rina ★★★	18:00～19:00 アンチエイジング yuu ★★	18:30～19:30 ブレスフィーリング arisa ★	18:30～19:30 背中美人 nako ★★★
19:00		19:30～20:30 ボディリリース miiko ★★		19:30～20:30 リラックス miiko ★	19:30～20:30 コアビューティー rina ★★★★		
20:00							
21:00		21:10～22:10 愛されクビレ miiko ★★★★		21:10～22:10 スッキリ腸整 miiko ★★★	21:10～22:10 リンパデトックス rina ★		

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
8:30	定休日					8:30～9:30 ヒーリングセラピー mami ★★	8:30～9:30 愛されクビレ rina ★★★★
10:00		10:00～11:00 パワー yuu ★★★★★	10:00～11:00 ブレスフィーリング rina ★	10:00～11:00 ベーシック yuu ★★	10:00～11:00 ヴィンヤサフロー haru ★★★★	10:30～11:30 骨盤調整 mami ★★★	10:30～11:30 バレリーナストレッチ rina ★★
11:00							
12:00		12:00～13:00 ヒーリングセラピー yuu ★★	12:00～13:00 美BODYフィットネス rina ★★★★★	12:00～13:00 柔軟性UP yuu ★★★	12:00～13:00 リンパデトックス haru ★	12:30～13:30 ダイエット haru ★★★★★	12:30～13:30 骨盤調整 moe ★★★
13:00							
14:00		14:00～15:00 フロー miiko ★★★		14:00～15:00 ヒーリングセラピー mami ★★		14:30～15:30 リラックス haru ★	14:30～15:30 美姿勢 moe ★★★★★
15:00							
16:00						16:30～17:30 ボディリリース yuu ★★	16:30～17:30 ゼロコリ haru ★★★
17:00							
18:00		18:00～19:00 ビギナー miiko ★	18:00～19:00 フロー haru ★★★	18:00～19:00 ボディリリース rina ★★	18:00～19:00 骨盤調整 yuu ★★★	18:30～19:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	18:30～19:30 ブレスフィーリング haru ★
19:00		19:30～20:30 フルムーン haru ★★★	19:30～20:30 リンパデトックス haru ★	19:30～20:30 愛されクビレ miiko ★★★★	19:30～20:30 ヨガビクス T.yuka ★★★★★		
20:00							
21:00		21:10～22:10 ヒーリングセラピー haru ★★	21:10～22:10 背中美人 nako ★★★	21:10～22:10 リラックス miiko ★	21:10～22:10 腰痛改善 T.yuka ★★		

【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。
レッスンに空きが出た場合、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。
＊特にマンスリー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。