4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(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
8:30						8:30〜9:30 FLOW SOUND T.yuka ★★★	8:30〜9:30 ブレスフィーリング haru ★
10:00		10:00〜11:00 スッキリ腸整 miiko ★★★	10:00〜11:00 スッキリ美脚 yuu ★★	10:00〜11:00 パワー yuu ★★★★★	10:00〜11:00 リラックス miiko ★	10:30〜11:30 腰痛改善 T.yuka ★★	10:30〜11:30 ダイエット haru ★★★★★
11:00							
12:00		12:00〜13:00 ボディリリース miiko ★★	12:00〜13:00 柔軟性UP yuu ★★★	12:00〜13:00 ヒーリングセラピー mami ★★	12:00〜13:00 愛されクビレ miiko ★★★★	12:30〜13:30 美姿勢 moe ★★★★★	12:30〜13:30 ボディリリース miiko ★★
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 アンチエイジング moe ★★	14:30〜15:30 愛されクビレ miiko ★★★★
15:00							
16:00						16:30〜17:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	16:30〜17:30 腰痛改善 miyuki ★★
17:00							
18:00			18:00〜19:00 フロー arisa ★★★		18:00〜19:00 美尻メイク rina ★★★★	18:30〜19:30 ヒーリングセラピー yuu ★★	18:30〜19:30 ゼロコリ miyuki ★★★
19:00		19:00〜20:00 コアビューティー rina ★★★★	19:30〜20:30 腰痛改善 arisa ★★	19:00〜20:00 背中美人 haru ★★★	19:30〜20:30 バレリーナストレッチ rina ★★		
20:00							
21:00		21:00〜22:00 アンチエイジング rina ★★	21:10〜22:10 美尻メイク haru ★★★★	21:00〜22:00 ブレスフィーリング haru ★	21:10〜22:10 スッキリ腸整 haru ★★★		

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
8:30						8:30〜9:30 ヒーリングセラピー mami ★★	8:30〜9:30 ヴィンヤサフロー haru ★★★★
10:00		10:00〜11:00 美尻メイク haru ★★★★	10:00〜11:00 ゼロコリ saya ★★★	10:00〜11:00 ヒーリングセラピー mami ★★	10:00〜11:00 美姿勢 haru ★★★★★	10:30〜11:30 骨盤調整 mami ★★★	10:30〜11:30 ボディリリース haru ★★
11:00							
12:00		12:00〜13:00 ベーシック yuu ★★	12:00〜13:00 リラックス saya ★	12:00〜13:00 骨盤調整 mami ★★★	12:00〜13:00 ブレスフィーリング haru ★	12:30〜13:30 ビギナー haru ★	12:30〜13:30 柔軟性UP yuu ★★★
13:00							
14:00		14:00〜15:00 柔軟性UP yuu ★★★		14:00〜15:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★		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	定休日						
16:00						16:30〜17:30 アンチエイジング yuu ★★	16:30〜17:30 美BODYフィットネス yumi ★★★★★
17:00							
18:00			18:00〜19:00 ブレスフィーリング haru ★		18:00〜19:00 バレリーナストレッチ rina ★★	18:30〜19:30 フロー yuu ★★★	18:30〜19:30 イキイキフェイシャル yumi ★
19:00		19:00〜20:00 背中美人 nako ★★★	19:30〜20:30 アンチエイジング haru ★★	19:00〜20:00 太陽礼拝 miiko ★★★★	19:30〜20:30 リラックス miiko ★		
20:00							
21:00		21:00〜22:00 スッキリ美脚 nako ★★	21:10〜22:10 ヨガピクス arisa ★★★★★	21:00〜22:00 ボディリリース miiko ★★	21:10〜22:10 フロー miiko ★★★		

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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
8:30						8:30～9:30 太陽礼拝 nozomi ★★★★	8:30～9:30 スッキリ腸整 T.yuka ★★★
10:00		10:00～11:00 リンパデトックス haru ★	10:00～11:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	10:00～11:00 ボディリリース miiko ★★	10:00～11:00 スッキリ腸整 miiko ★★★	10:30～11:30 スッキリ美脚 nozomi ★★	10:30～11:30 ヨガビクス T.yuka ★★★★★
11:00							
12:00		12:00～13:00 骨盤調整 mami ★★★	12:00～13:00 女性ホルモンUP arisa ★★	12:00～13:00 愛されクビレ miiko ★★★★	12:00～13:00 ヒーリングセラピー mami ★★	12:30～13:30 フロー miiko ★★★	12:30～13:30 ベーシック yuu ★★
13:00							
14:00		14:00～15:00 ヒーリングセラピー mami ★★		14:00～15:00 柔軟性UP yuu ★★★		14:30～15:30 リラックス miiko ★	14:30～15:30 骨盤調整 yuu ★★★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30～17:30 ボディリリース haru ★★	16:30～17:30 愛されクビレ miyuki ★★★★
18:00		18:00～19:00 柔軟性UP yuu ★★★	18:00～19:00 アンチエイジング yuu ★★	18:00～19:00 骨盤調整 yuu ★★★	18:00～19:00 パワー yuu ★★★★★	18:30～19:30 美尻メイク haru ★★★★	18:30～19:30 腰痛改善 miyuki ★★
19:00							
20:00		19:30～20:30 ボディリリース miiko ★★	19:30～20:30 ダイエット haru ★★★★★	19:30～20:30 背中美人 nako ★★★	19:30～20:30 イキイキフェイシャル yumi ★		
21:00		21:10～22:10 愛されクビレ miiko ★★★★	21:10～22:10 リラックス haru ★	21:10～22:10 スッキリ美脚 nako ★★	21:10～22:10 ゼロコリ yumi ★★★		

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
8:30						8:30～9:30 スッキリ美脚 nako ★★	8:30～9:30 背中美人 nako ★★★
10:00		10:00～11:00 フルムーン haru ★★★	10:00～11:00 ダイエット miyuki ★★★★★	10:00～11:00 腰痛改善 miyuki ★★	10:00～11:00 ビギナー miiko ★	10:30～11:30 背中美人 nako ★★★	10:30～11:30 リンパデトックス nako ★
11:00							
12:00		12:00～13:00 腰痛改善 miyuki ★★	12:00～13:00 フロー haru ★★★	12:00～13:00 リラックス haru ★	12:00～13:00 ゼロコリ miyuki ★★★	12:30～13:30 リラックス miiko ★	12:30～13:30 パワー yuu ★★★★★
13:00							
14:00		14:00～15:00 プレスフィーリング haru ★		14:00～15:00 美尻メイク haru ★★★★		14:30～15:30 スッキリ腸整 miiko ★★★	14:30～15:30 ヒーリングセラピー yuu ★★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30～17:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	16:30～17:30 腰痛改善 miyuki ★★
18:00		18:00～19:00 フロー yuu ★★★	18:00～19:00 ベーシック yuu ★★	18:00～19:00 FLOW SOUND miiko ★★★	18:00～19:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	18:30～19:30 リンパデトックス yuu ★	18:30～19:30 ゼロコリ miyuki ★★★
19:00							
20:00		19:30～20:30 愛されクビレ miiko ★★★★	19:30～20:30 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	19:30～20:30 リンパデトックス nako ★	19:30～20:30 フルムーン haru ★★★		
21:00		21:10～22:10 リラックス miiko ★	21:10～22:10 フルムーン arisa ★★★	21:10～22:10 背中美人 nako ★★★	21:10～22:10 ヒーリングセラピー haru ★★		

	29(月)	30(火)
8:30		
10:00		10:00～11:00 愛されクビレ miyuki ★★★★
11:00		
12:00		12:00～13:00 FLOW SOUND miiko ★★★
13:00		
14:00		14:00～15:00 腰痛改善 miyuki ★★
15:00	定休日	
16:00		
17:00		
18:00		18:00～19:00 柔軟性UP yuu ★★★
19:00		
20:00		19:30～20:30 美姿勢 haru ★★★★★
21:00		21:10～22:10 ボディリリース haru ★★

【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。