

# 7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 ヒーリングセラピー mami ★★	8:30~9:30 ヨガビクス T.yuka ★★★★★
10:00		10:00~11:00 ボディリリース miyuki ★★	10:00~11:00 プレスフィーリング miyuki ★	10:00~11:00 愛されクビレ miiko ★★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 arisa ★★	10:30~11:30 美尻メイク mami ★★★★★	10:30~11:30 腰痛改善 T.yuka ★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 ビギナー mami ★	12:00~13:00 フロー miyuki ★★★★	12:00~13:00 パレリーナストレッチ rina ★★	12:00~13:00 パワー arisa ★★★★★	12:30~13:30 柔軟性UP yuu ★★★★	12:30~13:30 プレスフィーリング haru ★
13:00							
14:00		14:00~15:00 骨盤調整 mami ★★★★		14:00~15:00 リラックス rina ★		14:30~15:30 スッキリ美脚 yuu ★★	14:30~15:30 太陽礼拝 haru ★★★★★
15:00							
16:00						16:30~17:30 骨盤調整 moe ★★★★	16:30~17:30 ボディリリース miyuki ★★
17:00							
18:00			18:00~19:00 パワー yuu ★★★★★		18:00~19:00 背中美人 haru ★★★★	18:30~19:30 美姿勢 moe ★★★★★	18:30~19:30 フロー miyuki ★★★★
19:00	19:00~20:00 ゼロコリ haru ★★★★			19:00~20:00 スッキリ美脚 haru ★★			
20:00		19:30~20:30 柔軟性UP haru ★★★★			19:30~20:30 リラックス miiko ★		
21:00	21:00~22:00 プレスフィーリング haru ★	21:10~22:10 ボディリリース haru ★★	21:00~22:00 美姿勢 haru ★★★★★	21:10~22:10 スッキリ腸整 miiko ★★★★			

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
8:30						8:30~9:30 ダイエット miyuki ★★★★★	8:30~9:30 ボディリリース miyuki ★★
10:00			10:00~11:00 リンパデトックス haru ★	10:00~11:00 アンチエイジング haru ★★	10:00~11:00 ゼロコリ miyuki ★★★★	10:30~11:30 リンパデトックス miyuki ★	10:30~11:30 ゼロコリ miyuki ★★★★
11:00							
12:00			12:00~13:00 背中美人 haru ★★★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー miyuki ★★	12:30~13:30 アンチエイジング yuu ★★	12:30~13:30 美尻メイク chinatsu ★★★★★
13:00							
14:00				14:00~15:00 ボディリリース yuu ★★		14:30~15:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★★	14:30~15:30 ビギナー chinatsu ★
15:00	定休日	休業日 (社員研修)					
16:00						16:30~17:30 リラックス miiko ★	16:30~17:30 スッキリ腸整 haru ★★★★
17:00							
18:00			18:00~19:00 スッキリ美脚 yuu ★★		18:00~19:00 柔軟性UP yuu ★★★★	18:30~19:30 FLOW SOUND miiko ★★★★	18:30~19:30 太陽礼拝 haru ★★★★★
19:00				19:00~20:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	19:30~20:30 腰痛改善 miiko ★★		
20:00			19:30~20:30 リンパデトックス miyuki ★				
21:00			21:10~22:10 ダイエット miyuki ★★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	21:10~22:10 愛されクビレ 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 ボディリリクス chinatsu ★★	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 haru ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング yumi ★★	10:00~11:00 美尻メイク mami ★★★★★		10:30~11:30 美尻メイク chinatsu ★★★★★	10:30~11:30 リラックス rina ★
11:00							
12:00	12:00~13:00 骨盤調整 mami ★★★★	12:00~13:00 リラックス mimi ★	12:00~13:00 フルムーン yumi ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー mami ★★		12:30~13:30 腰痛改善 miiko ★★	12:30~13:30 フルムーン haru ★★★★
13:00							
14:00	14:00~15:00 ビギナー manaka ★		14:00~15:00 スッキリ美脚 yuu ★★			14:30~15:30 ヨガピクス miiko ★★★★★	14:30~15:30 ベーシック manaka ★★
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 背中美人 haru ★★★★
17:00							
18:00	18:00~19:00 アンチエイジング yuu ★★	18:00~19:00 プレスフィード T.yuka ★	18:00~19:00 腰痛改善 haru ★★	18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★★		18:30~19:30 骨盤調整 yuu ★★★★	18:30~19:30 ビギナー manaka ★
19:00							
20:00	19:30~20:30 ヒーリングセラピー miyuki ★★	19:30~20:30 FLOW SOUND T.yuka ★★★★	19:30~20:30 フロー haru ★★★★	19:30~20:30 ベーシック manaka ★★			
21:00	21:10~22:10 愛されクビレ miyuki ★★★★★	21:10~22:10 ベーシック manaka ★★	21:10~22:10 美BODYフィットネス rina ★★★★★	21:10~22:10 ビギナー manaka ★			

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
8:30						8:30~9:30 愛されクビレ haru ★★★★★	8:30~9:30 ベーシック manaka ★★
10:00		10:00~11:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	10:00~11:00 骨盤調整 mami ★★★★	10:00~11:00 愛されクビレ miyuki ★★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 haru ★★	10:30~11:30 アンチエイジング haru ★★	10:30~11:30 リラックス manaka ★
11:00							
12:00		12:00~13:00 フロー miiko ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー mami ★★	12:00~13:00 リンパデトックス yuu ★	12:00~13:00 美姿勢 haru ★★★★★	12:30~13:30 パワー yuu ★★★★★	12:30~13:30 腰痛改善 haru ★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 プレスフィード miiko ★		14:00~15:00 柔軟性UP yuu ★★★		14:30~15:30 リラックス yuu ★	14:30~15:30 ヴィンヤサフロー haru ★★★★★
15:00	定休日						
16:00						16:30~17:30 フロー miyuki ★★★	16:30~17:30 ダイエット miyuki ★★★★★
17:00							
18:00	18:00~19:00 女性ホルモンUP haru ★★	18:00~19:00 ビギナー manaka ★	18:00~19:00 ベーシック manaka ★★	18:00~19:00 ゼロコリ rina ★★★		18:30~19:30 ボディリリクス miyuki ★★	18:30~19:30 プレスフィード miyuki ★
19:00							
20:00		19:30~20:30 フルムーン haru ★★★★	19:30~20:30 美尻メイク yumi ★★★★★	19:30~20:30 スッキリ腸整 chinatsu ★★★★	19:30~20:30 バレリーナストレッチ rina ★★		
21:00		21:10~22:10 リンパデトックス nako ★	21:10~22:10 FLOW SOUND yumi ★★★★	21:10~22:10 スッキリ美脚 chinatsu ★★	21:10~22:10 パワー chinatsu ★★★★★		

	29(月)	30(火)	31(水)
8:30			
10:00		10:00~11:00 女性ホルモンUP miyuki ★★	10:00~11:00 背中美人 arisa ★★★★
11:00			
12:00		12:00~13:00 フロー miyuki ★★★	12:00~13:00 イキイキフェイスナル arisa ★
13:00			
14:00		14:00~15:00 美尻メイク mami ★★★★★	
15:00	定休日		
16:00			
17:00			
18:00		18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★★	18:00~19:00 リンパデトックス haru ★
19:00			
20:00		19:30~20:30 リラックス manaka ★	19:30~20:30 スッキリ美脚 nako ★★
21:00		21:10~22:10 ベーシック manaka ★★	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ご利用に限りませぬ。)
- 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時間前を過ぎたご連絡は「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。