

8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(木)	2(金)	3(土)	4(日)
8:30			8:30~9:30 美尻メイク mami ★★★★	8:30~9:30 アンチエイジング moe ★★
10:00	10:00~11:00 リラックス manaka ★	10:00~11:00 骨盤調整 mami ★★★★	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 ベーシック manaka ★★	12:00~13:00 ビギナー manaka ★	12:30~13:30 ビギナー manaka ★	12:30~13:30 背中美人 haru ★★★★
13:00				
14:00	14:00~15:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★★		14:30~15:30 ゼロコリ miyuki ★★★	14:30~15:30 太陽礼拝 haru ★★★★★
15:00				
16:00			16:30~17:30 プレスフィーリング miyuki ★	16:30~17:30 フロー miyuki ★★★
17:00				
18:00		18:00~19:00 リラックス yuri ★	18:30~19:30 ベーシック manaka ★★	18:30~19:30 リンパドレナージュ miyuki ★
19:00	19:00~20:00 ダイエット haru ★★★★★	19:30~20:30 美尻メイク haru ★★★★★		
20:00				
21:00	21:00~22:00 ボディリリース haru ★★	21:10~22:10 フロー haru ★★★★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
8:30						8:30~9:30 フロー miyuki ★★★	8:30~9:30 パワー yuu ★★★★★
10:00		10:00~11:00 スッキリ腸整 haru ★★★	10:00~11:00 ボディリリース haru ★★	10:00~11:00 コアビューティー rina ★★★★★	10:00~11:00 イキキフェイシャル yumi ★	10:30~11:30 腰痛改善 miyuki ★★	10:30~11:30 リラックス yuu ★
11:00							
12:00		12:00~13:00 女性ホルモンUP arisa ★★	12:00~13:00 美尻メイク haru ★★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 rina ★★	12:00~13:00 愛されクビレ yumi ★★★★★	12:30~13:30 ヨガピクス miiko ★★★★★	12:30~13:30 スッキリ美脚 haru ★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 背中美人 arisa ★★★		14:00~15:00 プレスフィーリング haru ★		14:30~15:30 ボディリリース miiko ★★	14:30~15:30 愛されクビレ haru ★★★★★
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 ベーシック manaka ★★
18:00		18:00~19:00 パワー yuu ★★★★★			18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yuri ★★★★★	18:30~19:30 アンチエイジング yuu ★★	18:30~19:30 ビギナー manaka ★
19:00		19:00~20:00 リラックス manaka ★	19:30~20:30 FLOW SOUND T.yuka ★★★	19:00~20:00 背中美人 nako ★★★	19:30~20:30 ベーシック manaka ★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 ベーシック manaka ★★	21:10~22:10 プレスフィーリング T.yuka ★	21:00~22:00 スッキリ美脚 nako ★★	21:10~22:10 ビギナー manaka ★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
8:30							
10:00		10:00~11:00 腰痛改善 miyuki ★★	10:00~11:00 ゼロコリ miyuki ★★★	10:00~11:00 ベーシック manaka ★★			
11:00							
12:00		12:00~13:00 ダイエット miyuki ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー mami ★★	12:00~13:00 ビギナー manaka ★			
13:00							
14:00		14:00~15:00 リラックス manaka ★		14:00~15:00 フロー miyuki ★★★			
15:00	定休日				お盆休み	お盆休み	お盆休み
16:00							
17:00							
18:00			18:00~19:00 フロー yuu ★★★★				
19:00		19:00~20:00 スッキリ美脚 nako ★★	19:30~20:30 愛されクビレ haru ★★★★★	19:00~20:00 美姿勢 haru ★★★★★			
20:00							
21:00		21:00~22:00 背中美人 nako ★★★	21:10~22:10 腰痛改善 haru ★★	21:00~22:00 柔軟性UP 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

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

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
8:30						8:30~9:30 ヒーリングセラピー mami ★★
10:00		10:00~11:00 腰痛改善 haru ★★	10:00~11:00 太陽礼拝 haru ★★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP haru ★★	10:00~11:00 骨盤調整 mami ★★★	
11:00						10:30~11:30 骨盤調整 mami ★★★
12:00		12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	12:00~13:00 ゼロコリ miyuki ★★★	12:00~13:00 リンパデトックス haru ★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー mami ★★	12:30~13:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★
13:00						
14:00		14:00~15:00 ボディリリース yuu ★★		14:00~15:00 美尻メイク mami ★★★★		14:30~15:30 リンパデトックス yuu ★
15:00	定休日					
16:00						16:30~17:30 ボディリリース miyuki ★★
17:00						
18:00		18:00~19:00 美姿勢 miyuki ★★★★★	18:00~19:00 ビギナー manaka ★	18:00~19:00 ボディリリース yuu ★★	18:00~19:00 パワー haru ★★★★★	18:30~19:30 柔軟性UP miyuki ★★★
19:00						
20:00		19:30~20:30 リラククス manaka ★	19:30~20:30 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	19:30~20:30 愛されクビレ manaka ★★★★	19:30~20:30 プレスフィーリング T.yuka ★	
21:00		21:10~22:10 ベージュ manaka ★★	21:10~22:10 イキキフェイスナル arisa ★	21:10~22:10 アンチエイジング manaka ★★	21:10~22:10 スツキリ腸整 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。
- レッスンの途中退席は基本できません。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。