

# 1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(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
9:00					9:00~10:00 パワー shio ★★★★★	9:00~10:00 アンチエイジング yurika ★★
10:00						
11:00					10:30~11:30 女性ホルモンUP miyuki ★★	10:30~11:30 ダイエット miyuki ★★★★★
12:00					12:00~13:00 リラックス shio ★	12:00~13:00 フロー yurika ★★★
13:00						
14:00					13:30~14:30 背中美人 yurika ★★★	13:30~14:30 アロマヒーリング shio ★★
15:00	年始休み	年始休み	年始休み	年始休み	15:00~16:00 ゼロコリ miyuki ★★★★	15:00~16:00 リンパドレナージュ miyuki ★
16:00						
17:00					16:30~17:30 スッキリ美脚 yurika ★★	16:30~17:30 ヴィンヤサフロー shio ★★★★★
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
9:00						9:00~10:00 美姿勢 yurina ★★★★★	9:00~10:00 アンチエイジング yurika ★★
10:00		10:00~11:00 アロマヒーリング shio ★★	10:00~11:00 骨盤調整 yurina ★★★	10:00~11:00 パワー miyuki ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング marina ★★		
11:00						10:30~11:30 女性ホルモンUP marina ★★	10:30~11:30 愛されクビレ yurina ★★★★
12:00		12:00~13:00 スッキリ腸整 shio ★★★	12:00~13:00 ダイエット yurina ★★★★★	12:00~13:00 リラックス miyuki ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー marina ★★★★	12:00~13:00 リラックス yurina ★	12:00~13:00 フロー yurika ★★★
13:00							
14:00						13:30~14:30 背中美人 yurika ★★★★	13:30~14:30 アロマヒーリング shio ★★
15:00	定休日					15:00~16:00 ゼロコリ marina ★★★★	15:00~16:00 パワー yurina ★★★★★
16:00							
17:00						16:30~17:30 スッキリ美脚 yurika ★★	16:30~17:30 リンパドレナージュ shio ★
18:00							
19:00		18:20~19:20 アロマヒーリング yurina ★★	18:20~19:20 腰痛改善 marina ★★★★	18:20~19:20 スッキリ美脚 yurika ★★	18:20~19:20 ビギナー yurika ★		
20:00		19:40~20:40 女性ホルモンUP yurika ★★★★	19:40~20:40 shio ★★	19:40~20:40 背中美人 shio ★★★	19:40~20:40 ダイエット yurina ★★★★★		
21:00		21:00~22:00 アンチエイジング yurika ★★	21:00~22:00 愛されクビレ marina ★★★★	21:00~22:00 リラックス yurika ★	21:00~22:00 フロー yurika ★★★★		

## 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

健康で美しいココロとカラダを目指すプログラム

## Relax

心と体の疲れやストレスを解放する癒しのプログラム

★マークが多くなるほど運動量が高くなります

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
9:00						9:00~10:00 ダイエット miyuki ★★★★★	9:00~10:00 骨盤調整 marina ★★★
10:00		10:00~11:00 アロマヒーリング shio ★★	10:00~11:00 骨盤調整 shio ★★★	10:00~11:00 美姿勢 yurina ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング marina ★★		
11:00						10:30~11:30 柔軟性UP marina ★★	10:30~11:30 リンパデトックス yurina ★
12:00		12:00~13:00 スッキリ腸整 shio ★★★	12:00~13:00 ベーシック yuka ★★	12:00~13:00 リラックス yurina ★	12:00~13:00 ゼロコリ marina ★★★★★	12:00~13:00 リラックス misaki ★	12:00~13:00 愛されクビレ marina ★★★★★
13:00						13:30~14:30 フロー yurika ★★★	13:30~14:30 アロマヒーリング shio ★★
14:00		14:00~15:00 ヴィンヤサフロ yurina ★★★★	14:00~15:00 イキキフェイシャル shio ★	14:00~15:00 背中美人 shio ★★★	14:00~15:00 ベーシック yuka ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 柔軟性UP marina ★★★★	15:00~16:00 ベーシック yurika ★★
16:00						16:30~17:30 アンチエイジング yurika ★★	16:30~17:30 美姿勢 yurina ★★★★★
17:00							
18:00		18:20~19:20 ベーシック yuka ★★	18:20~19:20 背中美人 yurika ★★★	18:20~19:20 フロー misaki ★★★★	18:20~19:20 アンチエイジング yurina ★★		
19:00							
20:00		19:40~20:40 アロマヒーリング yurina ★★	19:40~20:40 パワー miyuki ★★★★★	19:40~20:40 骨盤調整 shio ★★★★	19:40~20:40 ビギナー misaki ★		
21:00		21:00~22:00 ヴィンヤサフロ yurika ★★★★	21:00~22:00 スッキリ美脚 yurika ★★	21:00~22:00 リラックス misaki ★	21:00~22:00 美姿勢 yurina ★★★★★		

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
9:00						9:00~10:00 ゼロコリ shio ★★★★	9:00~10:00 アロマヒーリング yurina ★★
10:00		10:00~11:00 アロマヒーリング miyuki ★★	10:00~11:00 骨盤調整 yurina ★★★	10:00~11:00 パワー marina ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング miyuki ★★		
11:00						10:30~11:30 女性ホルモンUP yurina ★★	10:30~11:30 ベーシック misaki ★★
12:00		12:00~13:00 フルムーン shio ★★★★	12:00~13:00 ダイエット yurina ★★★★★	12:00~13:00 肩こり改善 marina ★★★	12:00~13:00 美尻メイク miyuki ★★★★	12:00~13:00 ビギナー yuka ★	12:00~13:00 美姿勢 yurina ★★★★★
13:00						13:30~14:30 背中美人 yurika ★★★★	13:30~14:30 愛されクビレ shio ★★★★★
14:00		14:00~15:00 フルムーン miyuki ★★★★	14:00~15:00 リラックス yuka ★	14:00~15:00 スッキリ腸整 shio ★★★	14:00~15:00 ベーシック yuka ★★		
15:00	定休日					15:00~16:00 パワー yurina ★★★★★	15:00~16:00 フロー misaki ★★★
16:00						16:30~17:30 スッキリ美脚 yurika ★★	16:30~17:30 リラックス yuka ★
17:00							
18:00		18:20~19:20 リラックス yuka ★	18:20~19:20 アロマヒーリング shio ★★	18:20~19:20 フロー misaki ★★★★	18:20~19:20 アンチエイジング yurina ★★		
19:00							
20:00		19:40~20:40 フルムーン yurina ★★★★	19:40~20:40 ビギナー yuka ★	19:40~20:40 ゼロコリ shio ★★★★★	19:40~20:40 美姿勢 yurina ★★★★★		
21:00		21:00~22:00 ベーシック yuka ★★	21:00~22:00 愛されクビレ shio ★★★★	21:00~22:00 リラックス misaki ★	21:00~22:00 背中美人 yurika ★★★★		

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
9:00				
10:00		10:00~11:00 アロマヒーリング shio ★★	10:00~11:00 骨盤調整 yurina ★★★	10:00~11:00 パワー yurina ★★★★★
11:00				
12:00		12:00~13:00 スッキリ腸整 shio ★★★★	12:00~13:00 ダイエット yurina ★★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス yurina ★
13:00				
14:00		14:00~15:00 フロー misaki ★★★★	14:00~15:00 リラックス misaki ★	14:00~15:00 背中美人 yuka ★★★★
15:00	定休日			
16:00				
17:00				
18:00		18:20~19:20 アロマヒーリング yurika ★★	18:20~19:20 ベーシック yuka ★★	18:20~19:20 背中美人 yuka ★★★★
19:00				
20:00		19:40~20:40 ビギナー yuka ★	19:40~20:40 ゼロコリ shio ★★★★	19:40~20:40 フロー misaki ★★★★
21:00		21:00~22:00 ヴィンヤサフロ yurika ★★★★	21:00~22:00 リラックス yuka ★	21:00~22:00 骨盤調整 shio ★★★★

【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 1~15名は「◎」
  - =残りわずか 予約人数が 16名~は「○」
  - △=キャンセル待ち可能
- TEL:052-853-0002 (平日9:30~22:30、土日祝8:30~18:00)

【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。
- 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をお願い致します。

【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。