

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)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)	
9:00		9:00~10:00 愛されクビレ shio ★★★★	9:00~10:00 スッキリ美脚 misaki ★★						9:00~10:00 アンチエイジング yuka ★★	9:00~10:00 ダイエット yurina ★★★★★						9:00~10:00 アンチエイジング shio ★★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロー yurina ★★★★	
10:00	10:00~11:00 リンパデトックス yurina ★			10:00~11:00 フロー misaki ★★★	10:00~11:00 美姿勢 yurina ★★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 misaki ★★	10:00~11:00 リンパデトックス yurina ★		10:45~11:45 美姿勢 yurina ★★★★★	10:45~11:45 背中美人 yuka ★★★		10:00~11:00 柔軟性UP marina ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP rika ★★	10:00~11:00 背中美人 yurina ★★★	10:00~11:00 リンパデトックス yurina ★			
11:00		10:45~11:45 アンチエイジング misaki ★★	10:45~11:45 背中美人 yuka ★★★													10:45~11:45 美姿勢 yurina ★★★★★	10:45~11:45 リンパデトックス rika ★	
12:00	12:00~13:00 ダイエット yurina ★★★★★			12:00~13:00 アロマヒーリング shio ★★	12:00~13:00 フロー yurina ★★★	12:00~13:00 リラククス misaki ★	12:00~13:00 ダイエット yurina ★★★★★		12:30~13:30 イキキフェイスナル shio ★	12:30~13:30 アロマヒーリング yurina ★★		12:00~13:00 アロマヒーリング marina ★★	12:00~13:00 骨盤調整 rika ★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 yurina ★★	12:00~13:00 ダイエット yurina ★★★★★		12:30~13:30 フロー misaki ★★★	12:30~13:30 アロマヒーリング shio ★★
13:00		12:30~13:30 フロー shio ★★★	12:30~13:30 パワー shio ★★★★★															
14:00	14:00~15:00 ベーシック yuka ★★	14:15~15:15 スッキリ美脚 misaki ★★	14:15~15:15 ビギナー misaki ★	14:00~15:00 ビギナー misaki ★	14:00~15:00 ゼロコリ yuka ★★★★★	14:00~15:00 背中美人 yuka ★★★	14:00~15:00 ベーシック misaki ★★		14:15~15:15 フロー yurina ★★★	14:15~15:15 ビギナー misaki ★		14:00~15:00 ビギナー yuka ★	14:00~15:00 ゼロコリ shio ★★★★★	14:00~15:00 リラククス rika ★	14:00~15:00 ベーシック rika ★★	14:15~15:15 リラククス shio ★	14:15~15:15 骨盤調整 rika ★★★	
15:00				定休日														
16:00		16:00~17:00 リラククス marina ★	16:00~17:00 ゼロコリ yuka ★★★★★						16:00~17:00 スッキリ美脚 shio ★★	16:00~17:00 ゼロコリ yuka ★★★★★						16:00~17:00 スッキリ美脚 misaki ★★	16:00~17:00 パワー shio ★★★★★	
17:00																		
18:00		17:45~18:45 腰痛改善 marina ★★★★	17:45~18:45 アロマヒーリング yurina ★★						17:45~18:45 愛されクビレ yurika ★★★★	17:45~18:45 女性ホルモンUP marina ★★						17:45~18:45 愛されクビレ yurika ★★★★	17:45~18:45 アンチエイジング yuka ★★	
19:00	18:20~19:20 リラククス rika ★			18:20~19:20 スッキリ美脚 yurika ★★	18:20~19:20 スッキリ腸整 shio ★★★	18:20~19:20 アンチエイジング yuka ★★	18:20~19:20 ビギナー misaki ★					18:20~19:20 スッキリ美脚 yurika ★★	18:20~19:20 スッキリ腸整 shio ★★★	18:20~19:20 女性ホルモンUP shio ★★	18:20~19:20 リラククス yuka ★			
20:00	19:40~20:40 アンチエイジング yurika ★★			19:40~20:40 ダイエット yurina ★★★★★	19:40~20:40 ベーシック misaki ★★	19:40~20:40 骨盤調整 shio ★★★	19:40~20:40 アンチエイジング yurika ★★					19:40~20:40 ダイエット yurina ★★★★★	19:40~20:40 ベーシック yuka ★★	19:40~20:40 骨盤調整 rika ★★★	19:40~20:40 アンチエイジング yurika ★★			
21:00	21:00~22:00 骨盤調整 rika ★★★			21:00~22:00 リラククス yuka ★	21:00~22:00 背中美人 yurika ★★★★	21:00~22:00 アロマヒーリング marina ★★	21:00~22:00 ヴィンヤサフロー shio ★★★★					21:00~22:00 リラククス yuka ★	21:00~22:00 背中美人 yurika ★★★★	21:00~22:00 アロマヒーリング shio ★★	21:00~22:00 ゼロコリ yuka ★★★★			

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	31(日)
Basic				9:00~10:00 愛されクビレ yurika ★★★★		9:00~10:00 アンチエイジング yuka ★★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロー shio ★★★★						9:00~10:00 パワー shio ★★★★	9:00~10:00 ヴィンヤサフロー yurina ★★★★
ホットヨガの効果を実感 するための基本プログラム		10:00~11:00 ヴィンヤサフロー shio ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP yurina ★★	10:45~11:45 フルムーン yurina ★★★	10:00~11:00 リンパドトックス rika ★	10:45~11:45 美姿勢 yurina ★★★★★	10:45~11:45 ビギナー yuka ★		10:00~11:00 ヴィンヤサフロー yurina ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP rika ★★	10:00~11:00 背中美人 yuka ★★★	10:00~11:00 リンパドトックス yurina ★	10:45~11:45 スツキリ美脚 misaki ★★	10:45~11:45 イキフェイスナル shio ★
Conditioning														
温浴効果で不調の 解消を目指すプログラム		12:00~13:00 アロマヒーリング shio ★★	12:00~13:00 スツキリ腸整 yurina ★★★	12:30~13:30 アンチエイジング yuka ★★	12:00~13:00 骨盤調整 rika ★★★★	12:30~13:30 骨盤調整 rika ★★★★	12:30~13:30 アロマヒーリング shio ★★		12:00~13:00 アロマヒーリング yurina ★★	12:00~13:00 骨盤調整 rika ★★★★	12:00~13:00 リラックス yuka ★	12:00~13:00 ダイエット yurina ★★★★★	12:30~13:30 背中美人 yuka ★★★	12:30~13:30 アロマヒーリング yurina ★★
Bodymake														
健康で美しいココロとカラダ を目指すプログラム		14:00~15:00 ビギナー misaki ★	14:00~15:00 ゼロコリ yuka ★★★★	14:15~15:15 フルムーン shio ★★★	14:00~15:00 ベーシック yuka ★★	14:15~15:15 リラックス yuka ★	14:15~15:15 背中美人 yuka ★★★★		14:00~15:00 ビギナー rika ★	14:00~15:00 ゼロコリ yuka ★★★★	14:00~15:00 スツキリ美脚 misaki ★★	14:00~15:00 ベーシック misaki ★★	14:15~15:15 リラックス misaki ★	14:15~15:15 骨盤調整 rika ★★★
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				16:00~17:00 リラックス yuka ★		16:00~17:00 ベーシック rika ★★	16:00~17:00 ダイエット marina ★★★★★						16:00~17:00 ベーシック yuka ★★	16:00~17:00 パワー shio ★★★★★
★マークが多くなるほど 運動量が高くなります。				17:45~18:45 アロマヒーリング shio ★★		17:45~18:45 愛されクビレ yurina ★★★★	17:45~18:45 肩こり改善 marina ★★★						17:45~18:45 愛されクビレ yurika ★★★★	17:45~18:45 女性ホルモンUP rika ★★
		18:20~19:20 スツキリ美脚 misaki ★★	18:20~19:20 スツキリ腸整 shio ★★★★		18:20~19:20 ビギナー misaki ★				18:20~19:20 アンチエイジング yurika ★★	18:20~19:20 スツキリ腸整 yurina ★★★★	18:20~19:20 スツキリ美脚 misaki ★★	18:20~19:20 ビギナー misaki ★		
		19:40~20:40 愛されクビレ yurina ★★★★	19:40~20:40 ベーシック yuka ★★		19:40~20:40 アンチエイジング yurika ★★				19:40~20:40 愛されクビレ shio ★★★★	19:40~20:40 ベーシック shio ★★	19:40~20:40 フロア yurika ★★★★	19:40~20:40 アンチエイジング yurika ★★		
		21:00~22:00 リラックス rika ★	21:00~22:00 パワー shio ★★★★★		21:00~22:00 背中美人 yuka ★★★★				21:00~22:00 リラックス yuka ★	21:00~22:00 パワー yurina ★★★★★	21:00~22:00 アロマヒーリング shio ★★	21:00~22:00 背中美人 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。
- *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8:30~19:15)

【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、翌々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。