

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(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
9:00						9:00~10:00 愛されクビレ shio ★★★★	9:00~10:00 スッキリ美脚 yurina ★★						9:00~10:00 骨盤調整 rika ★★★	9:00~10:00 リラックス yurina ★
10:00		10:00~11:00 リラックス miyuki ★	10:00~11:00 フロー yurina ★★★★	10:00~11:00 骨盤調整 yurina ★★★	10:00~11:00 ボディリリース yuka ★★				10:00~11:00 リラックス yuka ★	10:00~11:00 パワー shio ★★★★★	10:00~11:00 骨盤調整 yurina ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP yurina ★★		
11:00						10:45~11:45 アロマヒーリング yurina ★★	10:45~11:45 パワー yurina ★★★★★						10:45~11:45 アロマヒーリング shio ★★	10:45~11:45 ダイエット yurina ★★★★★
12:00		12:00~13:00 美尻メイク miyuki ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング yuka ★★	12:00~13:00 ビギナー yuka ★	12:00~13:00 背中美人 yuka ★★★				12:00~13:00 ゼロコリ yuka ★★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング yuka ★★	12:00~13:00 ビギナー yuka ★	12:00~13:00 背中美人 yurina ★★★		
13:00						12:30~13:30 プレスフィーリング shio ★	12:30~13:30 女性ホルモンUP shio ★★						12:30~13:30 リンパデトックス rika ★	12:30~13:30 女性ホルモンUP shio ★★
14:00		14:00~15:00 ベージュ yuka ★★	14:00~15:00 ゼロコリ yuka ★★★★★	14:00~15:00 アロマヒーリング rika ★★	14:00~15:00 リンパデトックス rika ★	14:15~15:15 美姿勢 yurina ★★★★★	14:15~15:15 スッキリ腸整 shio ★★★		14:00~15:00 腰痛改善 rika ★★	14:00~15:00 アロマヒーリング shio ★★	14:00~15:00 ヴァンヤサフロ yurina ★★★★★	14:00~15:00 リンパデトックス shio ★	14:15~15:15 パワー shio ★★★★★	14:15~15:15 背中美人 yuka ★★★
15:00	定休日							定休日						
16:00						16:00~17:00 アンチエイジング yuka ★★	16:00~17:00 柔軟性UP marina ★★★★★						16:00~17:00 アンチエイジング yurika ★★	16:00~17:00 ヴァンヤサフロ shio ★★★★★
17:00														
18:00						17:45~18:45 フロー yurika ★★★★	17:45~18:45 リラックス marina ★						17:45~18:45 フロー yurika ★★★★	17:45~18:45 ボディリリース yuka ★★
19:00		18:20~19:20 骨盤調整 yurina ★★★★	18:20~19:20 アロマヒーリング rika ★★	18:20~19:20 イキキフェイシャル shio ★	18:20~19:20 フロー misaki ★★★★				18:20~19:20 骨盤調整 yurina ★★★★	18:20~19:20 アロマヒーリング marina ★★	18:20~19:20 プレスフィーリング shio ★	18:20~19:20 フロー yuka ★★★★		
20:00		19:40~20:40 スッキリ美脚 yurika ★★	19:40~20:40 背中美人 yurika ★★★★	19:40~20:40 腰痛改善 rika ★★	19:40~20:40 愛されクビレ yurika ★★★★★				19:40~20:40 スッキリ美脚 yurika ★★	19:40~20:40 ビギナー yurika ★	19:40~20:40 女性ホルモンUP rika ★★	19:40~20:40 愛されクビレ yurika ★★★★★		
21:00		21:00~22:00 ゼロコリ yuka ★★★★	21:00~22:00 リンパデトックス rika ★	21:00~22:00 ヴァンヤサフロ shio ★★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング misaki ★★				21:00~22:00 リンパデトックス yurina ★	21:00~22:00 肩こり改善 marina ★★★★	21:00~22:00 ヴァンヤサフロ shio ★★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング yuka ★★		

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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)		22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)		29(月)	30(火)
9:00						9:00~10:00 ゼロコリ yuka ★★★★	9:00~10:00 スツキリ美脚 yurina ★★	9:00						9:00~10:00 美尻メイク yurina ★★★★	9:00~10:00 ベーシック yuka ★★	9:00		9:00~10:00 リラックス yuka ★
10:00		10:00~11:00 リラックス marina ★	10:00~11:00 パワー yurina ★★★★★	10:00~11:00 骨盤調整 rika ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP yurina ★★			10:00		10:00~11:00 プレスフィーリング shio ★	10:00~11:00 フロー misaki ★★★	10:00~11:00 背中美人 yuka ★★★	10:00~11:00 パワー yurina ★★★★★			10:00		
11:00						10:45~11:45 アロマヒーリング yurina ★★	10:45~11:45 ダイエット yurina ★★★★★	11:00						10:45~11:45 アロマヒーリング yurina ★★	10:45~11:45 ゼロコリ yuka ★★★★★	11:00		10:45~11:45 愛されクビレ shio ★★★★
12:00		12:00~13:00 柔軟性UP marina ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング misaki ★★	12:00~13:00 アロマヒーリング rika ★★	12:00~13:00 フルムーン yurina ★★★			12:00		12:00~13:00 ゼロコリ yuka ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング misaki ★★	12:00~13:00 ビギナー yuka ★	12:00~13:00 腰痛改善 rika ★★			12:00		12:00~13:00 ベーシック shio ★★
13:00						12:30~13:30 ビギナー yuka ★	12:30~13:30 女性ホルモンUP shio ★★	13:00						12:30~13:30 リンパデトックス rika ★	12:30~13:30 女性ホルモンUP shio ★★	13:00		12:30~13:30 ベーシック shio ★★
14:00		14:00~15:00 ベーシック yuka ★★	14:00~15:00 ボディリリース yuka ★★	14:00~15:00 背中美人 misaki ★★★	14:00~15:00 ゼロコリ yuka ★★★★★			14:00		14:00~15:00 ベーシック shio ★★	14:00~15:00 美尻メイク yurina ★★★★★	14:00~15:00 アロマヒーリング rika ★★	14:00~15:00 リンパデトックス rika ★	14:15~15:15 パワー shio ★★★★★	14:15~15:15 背中美人 misaki ★★★	14:00		14:15~15:15 骨盤調整 yurina ★★★
15:00	定休日							15:00	定休日							15:00	定休日	
16:00						16:00~17:00 アンチエイジング yurika ★★	16:00~17:00 ヴィンヤサフロー shio ★★★★	16:00						16:00~17:00 アンチエイジング misaki ★★	16:00~17:00 ヴィンヤサフロー shio ★★★★	16:00		16:00~17:00 スツキリ美脚 yurika ★★
17:00								17:00								17:00		
18:00						17:45~18:45 フロー yurika ★★★	17:45~18:45 リラックス yuka ★	18:00						17:45~18:45 フロー misaki ★★★	17:45~18:45 リラックス misaki ★	18:00		17:45~18:45 美姿勢 yurina ★★★★★
19:00		18:20~19:20 骨盤調整 yurina ★★★★	18:20~19:20 アロマヒーリング shio ★★	18:20~19:20 イキイフェイスナル shio ★	18:20~19:20 フロー yuka ★★★★			19:00		18:20~19:20 骨盤調整 rika ★★★★	18:20~19:20 アロマヒーリング yurina ★★	18:20~19:20 ビギナー misaki ★	18:20~19:20 スツキリ腸整 shio ★★★★			19:00		
20:00		19:40~20:40 女性ホルモンUP rika ★★	19:40~20:40 背中美人 yuka ★★★★	19:40~20:40 スツキリ美脚 misaki ★★	19:40~20:40 愛されクビレ yurika ★★★★★			20:00		19:40~20:40 スツキリ美脚 yurika ★★	19:40~20:40 背中美人 yurika ★★★★	19:40~20:40 腰痛改善 rika ★★	19:40~20:40 愛されクビレ yurika ★★★★★			20:00		
21:00		21:00~22:00 美尻メイク yurina ★★★★	21:00~22:00 リンパデトックス shio ★	21:00~22:00 スツキリ腸整 shio ★★★	21:00~22:00 フルムーン marina ★★★★			21:00		21:00~22:00 ダイエット yurina ★★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング shio ★	21:00~22:00 フロー misaki ★★★	21:00~22:00 ボディリリース yuka ★★			21:00		

【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
- *レッスンの予約は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された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 1~14名は「◎」
 - =残りわずか 予約人数が 15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。