

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 ヴィンヤサフロー 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 ヴィンヤサフロー 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 ヴィンヤサフロー 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 ヴィンヤサフロー 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 ダイエツト 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		12:30~13:30 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 ダイエツト 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者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 1~14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。
- レッスンの途中退室は基本できません。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室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。