

# 5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(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)
8:30			8:30~9:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	8:30~9:30 ヒーリングセラピー haru ★★	8:30~9:30 美尻メイク haru ★★★★★
10:00	10:00~11:00 太陽礼拝 miiko ★★★★	10:00~11:00 美BODYフィットネス riina ★★★★★	10:30~11:30 ボディリリース yuu ★★	10:30~11:30 美姿勢 haru ★★★★★	10:30~11:30 背中美人 nako ★★★
11:00					
12:00	12:00~13:00 リラックス miiko ★	12:00~13:00 スツキリ美脚 riina ★★	12:30~13:30 FLOW SOUND miiko ★★★★	12:30~13:30 アンチエイジング yuu ★★	12:30~13:30 リンパドレナージュ nako ★
13:00					
14:00		14:00~15:00 柔軟性UP yuu ★★★★	14:30~15:30 ベーシック miiko ★★	14:30~15:30 柔軟性UP yuu ★★★★	14:30~15:30 フロー haru ★★★
15:00					
16:00			16:30~17:30 骨盤調整 moe ★★★★	16:30~17:30 腰痛改善 miyuki ★★	16:30~17:30 愛されクビレ miyuki ★★★★★
17:00					
18:00	18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★		18:30~19:30 アンチエイジング moe ★★	18:30~19:30 ゼロコリ miyuki ★★★★	18:30~19:30 腰痛改善 miyuki ★★
19:00		19:00~20:00 美尻メイク haru ★★★★			
20:00	19:30~20:30 アンチエイジング haru ★★				
21:00	21:10~22:10 背中美人 haru ★★★★	21:00~22:00 リラックス haru ★			

	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
8:30						8:30~9:30 ヒーリングセラピー mami ★★	8:30~9:30 パワー yuu ★★★★★
10:00	10:00~11:00 バレリーナストレッチ rina ★★	10:00~11:00 美姿勢 haru ★★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー haru ★★	10:00~11:00 骨盤調整 mami ★★★★		10:30~11:30 骨盤調整 mami ★★★★	10:30~11:30 リンパドレナージュ yuu ★
11:00							
12:00	12:00~13:00 プレスフィーリング rina ★	12:00~13:00 ゼロコリ miyuki ★★★★	12:00~13:00 コアビューティー rina ★★★★★	12:00~13:00 ビギナー chinatsu ★		12:30~13:30 美尻メイク haru ★★★★★	12:30~13:30 背中美人 haru ★★★★
13:00							
14:00	14:00~15:00 フロー miiko ★★★★		14:00~15:00 ボディリリース rina ★★			14:30~15:30 ベーシック miiko ★★	14:30~15:30 アンチエイジング haru ★★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 スツキリ腸整 miiko ★★★★	16:30~17:30 リラックス miiko ★
18:00		18:00~19:00 スツキリ美脚 yuu ★★			18:00~19:00 柔軟性UP yuu ★★★★	18:30~19:30 腰痛改善 miyuki ★★	18:30~19:30 愛されクビレ miiko ★★★★★
19:00	19:00~20:00 ビギナー chinatsu ★		19:30~20:30 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	19:00~20:00 ゼロコリ miyuki ★★★★	19:30~20:30 ダイエット miyuki ★★★★★		
20:00							
21:00	21:00~22:00 ベーシック chinatsu ★★	21:10~22:10 プレスフィーリング T.yuka ★	21:00~22:00 愛されクビレ miyuki ★★★★★	21:10~22:10 腰痛改善 miyuki ★★			

- 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

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
8:30						8:30~9:30 FLOW SOUND yumi ★★★	8:30~9:30 ダイエット haru ★★★★★
10:00		10:00~11:00 ボディリリース miyuki ★★	10:00~11:00 ヨガピクス miiko ★★★★★	10:00~11:00 リラククス miiko ★	10:00~11:00 腰痛改善 miyuki ★★	10:30~11:30 プレスフィーリング yumi ★	10:30~11:30 柔軟性UP yuu ★★★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 パワー yuu ★★★★★	12:00~13:00 ベーシック miiko ★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP miyuki ★★	12:00~13:00 愛されクビレ miyuki ★★★★★	12:30~13:30 ヴィンヤサフロー haru ★★★★★	12:30~13:30 ベーシック yuu ★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 リンパドレナージュ yuu ★		14:00~15:00 フロー miiko ★★★★		14:30~15:30 アンチエイジング haru ★★	14:30~15:30 リラククス haru ★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 フロー yuu ★★★★	16:30~17:30 ボディリリース miyuki ★★
18:00			18:00~19:00 イクイフェイシャル yumi ★	18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★★	18:00~19:00 ボディリリース yuu ★★	18:30~19:30 ヒーリングセラピー yuu ★★	18:30~19:30 ゼロコリ miyuki ★★★★
19:00		19:00~20:00 美尻メイク haru ★★★★★					
20:00			19:30~20:30 美BODYフィットネス yumi ★★★★★	19:30~20:30 スツキリ腸整 T.yuka ★★★★★	19:30~20:30 リラククス haru ★		
21:00		21:00~22:00 柔軟性UP haru ★★★	21:10~22:10 スツキリ美脚 nako ★★	21:10~22:10 プレスフィーリング T.yuka ★	21:10~22:10 美姿勢 haru ★★★★★		

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
8:30						8:30~9:30 ゼロコリ miyuki ★★★★	8:30~9:30 リラククス miiko ★
10:00		10:00~11:00 骨盤調整 mami ★★★★	10:00~11:00 リンパドレナージュ rina ★	10:00~11:00 ボディリリース miyuki ★★	10:00~11:00 フルムーン arisa ★★★★		
11:00						10:30~11:30 腰痛改善 miyuki ★★	10:30~11:30 太陽礼拝 miiko ★★★★★
12:00		12:00~13:00 ヒーリングセラピー mami ★★	12:00~13:00 フルムーン rina ★★★★	12:00~13:00 骨盤調整 mami ★★★★	12:00~13:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	12:30~13:30 ビギナー miiko ★	12:30~13:30 スツキリ美脚 yuu ★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 ゼロコリ miyuki ★★★★		14:00~15:00 女性ホルモンUP miyuki ★★		14:30~15:30 ヨガピクス miiko ★★★★★	14:30~15:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★★
15:00	定休日						
16:00						16:30~17:30 フルムーン haru ★★★★	16:30~17:30 コアビューティー rina ★★★★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 リラククス yuu ★	18:00~19:00 アンチエイジング yuu ★★	18:00~19:00 パワー yuu ★★★★★	18:00~19:00 フルムーン haru ★★★★	18:30~19:30 プレスフィーリング haru ★	18:30~19:30 ボディリリース rina ★★
19:00							
20:00		19:30~20:30 FLOW SOUND miiko ★★★★	19:30~20:30 ヴィンヤサフロー haru ★★★★★	19:30~20:30 リラククス chinatsu ★	19:30~20:30 ボディリリース miiko ★★		
21:00		21:10~22:10 ボディリリース miiko ★★	21:10~22:10 リンパドレナージュ haru ★	21:10~22:10 ベーシック chinatsu ★★	21:10~22:10 スツキリ腸整 miiko ★★★★		

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
8:30					
10:00		10:00~11:00 ヒーリングセラピー mami ★★	10:00~11:00 フロー miiko ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP miyuki ★★	10:00~11:00 骨盤調整 mami ★★★★
11:00					
12:00		12:00~13:00 骨盤調整 mami ★★★★	12:00~13:00 ダイエット miyuki ★★★★★	12:00~13:00 ゼロコリ miyuki ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー mami ★★
13:00					
14:00		14:00~15:00 腰痛改善 miyuki ★★		14:00~15:00 美尻メイク haru ★★★★★	
15:00	定休日				
16:00					
17:00					
18:00		18:00~19:00 柔軟性UP yuu ★★★★	18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★★	18:00~19:00 リラククス yuu ★	18:00~19:00 スツキリ美脚 yuu ★★
19:00					
20:00		19:30~20:30 愛されクビレ haru ★★★★★	19:30~20:30 イクイフェイシャル arisa ★	19:30~20:30 スツキリ腸整 miiko ★★★★	19:30~20:30 ヨガピクス miiko ★★★★★
21:00		21:10~22:10 プレスフィーリング haru ★	21:10~22:10 背中美人 arisa ★★★★	21:10~22:10 太陽礼拝 miiko ★★★★★	21:10~22:10 ボディリリース miiko ★★

【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。
- \*レッスンは満席の場合、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。