



	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
<b>Basic</b> ホットヨガの効果を実感するための基本プログラム						9:00~10:00 アンチエイジング moe ★★	9:00~10:00 骨盤調整 ayako ★★★
<b>Conditioning</b> 温浴効果で不調の解消を目指すプログラム		10:00~11:00 背中美人 miiko ★★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー chirei ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー mami ★★	10:00~11:00 コアビューター Rina ★★★★		
<b>Bodymake</b> 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		12:00~13:00 マットピラティス Rina ★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング chirei ★	12:00~13:00 ゼロコリ mami ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング chirei ★★		
<b>Aroma</b> 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		14:00~15:00 ベーシック Rina ★★	14:00~15:00 ゼロコリ chica ★★★	14:00~15:00 女性ホルモンUP aica ★★	14:00~15:00 プレスフィーリング chirei ★		
<b>Flow</b> 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	定休日					15:00~16:00 FLOW SOUND miiko ★★★	15:00~16:00 腰痛改善 miiko ★★
<b>Beauty</b> 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		17:30~18:30 スッキリ腸整 arisa ★★★	17:30~18:30 むくみリセットヨガ chica ★★	17:30~18:30 フロー aica ★★★	17:30~18:30 パワー T.yuka ★★★★★	17:00~18:00 ボディリリース Ai ★★	17:00~18:00 ダイエット aica ★★★★★
<b>Music</b> 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		19:15~20:15 アンチエイジング arisa ★★	19:15~20:15 リラククス arisa ★	19:15~20:15 愛されクビレ miiko ★★★★	19:15~20:15 ボディリリース Ai ★★	19:00~20:00 美尻メイク Ai ★★★★	19:00~20:00 ビギナー aica ★
★マークが多くなるほど運動量が高くなります		21:00~22:00 イキイフェイスナル arisa ★	21:00~22:00 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	21:00~22:00 ベーシック miiko ★★	21:00~22:00 骨盤調整 Ai ★★★		

	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
		10:00~11:00 太陽礼拝 nako ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー arisa ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー aica ★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 nako ★★
		12:00~13:00 リンパチトックス nako ★	12:00~13:00 フロー arisa ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング chirei ★★	12:00~13:00 ダイエット nako ★★★★★
		14:00~15:00 背中美人 chirei ★★★	14:00~15:00 ベーシック arisa ★★	14:00~15:00 プレスフィーリング chirei ★	14:00~15:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★
	定休日				
		17:30~18:30 ヨガビクス arisa ★★★★★	17:30~18:30 スッキリ腸整 miiko ★★★	17:30~18:30 太陽礼拝 nako ★★★★	17:30~18:30 バレリーナストレッチ chica ★★
		19:15~20:15 フロー aica ★★★	19:15~20:15 美尻メイク Ai ★★★★	19:15~20:15 スッキリ美脚 miiko ★★	19:15~20:15 ヴィンヤサフロー chica ★★★★
		21:00~22:00 リラククス aica ★	21:00~22:00 ボディリリース Ai ★★	21:00~22:00 美姿勢 miiko ★★★★★	21:00~22:00 背中美人 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: <https://yoga-lets.hacomono.jp/reserve> 24時間ご利用可
- \* レッスン予約は3件まで可能です。
- \* レッスンが満席の場合、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: 052-354-0222 (平日9:30~22:30、土日祝8:30~18:30)

【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でお願いいたします。
- 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。
- 無断キャンセルが1か月間に3回あった場合、その後5日間ご予約の制限がかかりますので、ご了承ください。
- 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問い合わせください。

【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、タオル、ロッカーキーのみ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。
- レッスンの途中退室は基本できません。但し、気分や体調が悪くなった場合、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いたします。