

# 10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(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
8:30					8:30~9:30 愛されクビレ manaka ★★★★	8:30~9:30 腰痛改善 haru ★★
10:00	10:00~11:00 ヒーリングセラピー mami ★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 yuu ★★	10:00~11:00 美姿勢 chirei ★★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 haru ★★	10:30~11:30 ピギナー manaka ★	10:30~11:30 ダイエット haru ★★★★★
11:00						
12:00	12:00~13:00 美尻メイク mami ★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス yuu ★	12:00~13:00 背中美人 chirei ★★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー haru ★★★★	12:30~13:30 ゼロコリ chica ★★★	12:30~13:30 ベーシック yuu ★★
13:00						
14:00	14:00~15:00 フロー yuu ★★★		14:00~15:00 スッキリ美脚 yuu ★★		14:30~15:30 バレリーナストレッチ chica ★★	14:30~15:30 フロー yuu ★★★★
15:00						
16:00						
17:00					16:30~17:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	16:30~17:30 プレスフィーリング rina ★
18:00		18:00~19:00 骨盤調整 yuu ★★★		18:00~19:00 リラックス manaka ★	18:30~19:30 骨盤調整 yuu ★★★★	18:30~19:30 美尻メイク rina ★★★★★
19:00	19:00~20:00 愛されクビレ manaka ★★★★	19:30~20:30 愛されクビレ manaka ★★★★	19:00~20:00 柔軟性UP manaka ★★★★	19:30~20:30 アンチエイジング manaka ★★		
20:00						
21:00	21:00~22:00 ピギナー manaka ★	21:10~22:10 ベーシック manaka ★★	21:00~22:00 リラックス manaka ★	21:10~22:10 パワー arisa ★★★★★		

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
8:30						8:30~9:30 柔軟性UP manaka ★★★	8:30~9:30 ベーシック yuu ★★
10:00		10:00~11:00 柔軟性UP manaka ★★★	10:00~11:00 愛されクビレ manaka ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー yuu ★★	10:00~11:00 背中美人 haru ★★★★	10:30~11:30 ピギナー manaka ★	10:30~11:30 フロー yuu ★★★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 太陽礼拝 arisa ★★★★	12:00~13:00 ベーシック manaka ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 haru ★★	12:30~13:30 アンチエイジング moe ★★	12:30~13:30 ダイエット haru ★★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 イキイキフェイシャル arisa ★		14:00~15:00 ゼロコリ mami ★★★		14:30~15:30 美姿勢 moe ★★★★★	14:30~15:30 腰痛改善 haru ★★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 骨盤調整 yuu ★★★	16:30~17:30 リラックス manaka ★
18:00		18:00~19:00 女性ホルモンUP haru ★★			18:00~19:00 フロー yuu ★★★★	18:30~19:30 ボディリリース yuu ★★	18:30~19:30 愛されクビレ manaka ★★★★★
19:00		19:00~20:00 コアビューティー rina ★★★★	19:30~20:30 スッキリ腸整 yuri ★★★★	19:00~20:00 太陽礼拝 yumi ★★★★	19:30~20:30 バレリーナストレッチ rina ★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 ヒーリングセラピー rina ★★	21:10~22:10 美姿勢 haru ★★★★★	21:00~22:00 リンパデトックス yumi ★	21:10~22:10 ボディリリース rina ★★		

## 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て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

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
8:30						8:30~9:30 FLOW SOUND miiko ★★★	8:30~9:30 アンチエイジング moe ★★
10:00		10:00~11:00 骨盤調整 yuu ★★★	10:00~11:00 フルムーン mimi ★★★	10:00~11:00 アンチエイジング yuu ★★	10:00~11:00 美尻メイク mami ★★★★	10:30~11:30 スッキリ腸整 miiko ★★★	10:30~11:30 美尻メイク moe ★★★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 美尻メイク mami ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー mimi ★★	12:00~13:00 フルムーン yuu ★★★	12:00~13:00 ボディリリース mami ★★	12:30~13:30 ビギナー manaka ★	12:30~13:30 柔軟性UP yuu ★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 ビギナー mami ★		14:00~15:00 ゼロコリ mami ★★★		14:30~15:30 フルムーン manaka ★★★	14:30~15:30 スッキリ美脚 yuu ★★
15:00	定休日						
16:00						16:30~17:30 パワー yuu ★★★★★	16:30~17:30 リラックス manaka ★
17:00							
18:00		18:00~19:00 ベーシック yuu ★★	18:00~19:00 フルムーン yumi ★★★★	18:00~19:00 リラックス yuu ★	18:30~19:30 ヒーリングセラピー yuu ★★	18:30~19:30 骨盤調整 manaka ★★★★	
19:00		19:00~20:00 ヴィンヤサフロー haru ★★★★★	19:30~20:30 FLOW SOUND chica ★★★★	19:30~20:30 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	19:30~20:30 背中美人 haru ★★★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 プレスファイリング haru ★	21:10~22:10 スッキリ美脚 chica ★★	21:10~22:10 腰痛改善 T.yuka ★★	21:10~22:10 フルムーン haru ★★★★		

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
8:30						8:30~9:30 美BODYフィットネス manaka ★★★★★	8:30~9:30 フロー yuu ★★★★
10:00		10:00~11:00 スッキリ腸整 haru ★★★	10:00~11:00 イキキフェイシャル arisa ★	10:00~11:00 背中美人 chirei ★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 yuu ★★	10:30~11:30 アンチエイジング manaka ★★	10:30~11:30 ヒーリングセラピー yuu ★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 ビギナー mami ★	12:00~13:00 ヨガビクス arisa ★★★★★	12:00~13:00 ベーシック yuu ★★	12:00~13:00 ゼロコリ mami ★★★★	12:30~13:30 プレスファイリング haru ★	12:30~13:30 愛されクビレ manaka ★★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 ボディリリース mami ★★		14:00~15:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★★		14:30~15:30 美尻メイク haru ★★★★	14:30~15:30 ビギナー manaka ★
15:00	定休日						
16:00						16:30~17:30 スッキリ美脚 yuu ★★	16:30~17:30 腰痛改善 miiko ★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★★	18:00~19:00 スッキリ美脚 yuu ★★	18:00~19:00 スッキリ腸整 haru ★★★★	18:00~19:00 骨盤調整 manaka ★★★★	18:30~19:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★★	18:30~19:30 FLOW SOUND miiko ★★★★
19:00							
20:00		19:30~20:30 美BODYフィットネス manaka ★★★★★	19:30~20:30 柔軟性UP manaka ★★★★	19:30~20:30 ヒーリングセラピー haru ★★	19:30~20:30 美姿勢 manaka ★★★★★		
21:00		21:10~22:10 リラックス manaka ★	21:10~22:10 アンチエイジング manaka ★★	21:10~22:10 ダイエット nako ★★★★★	21:10~22:10 ボディリリース haru ★★		

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
8:30				
10:00		10:00~11:00 柔軟性UP manaka ★★★	10:00~11:00 リラックス manaka ★	10:00~11:00 パワー haru ★★★★★
11:00				
12:00		12:00~13:00 アンチエイジング chirei ★★	12:00~13:00 美BODYフィットネス manaka ★★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP haru ★★
13:00				
14:00		14:00~15:00 愛されクビレ chirei ★★★★★		14:00~15:00 骨盤調整 manaka ★★★★
15:00	定休日			
16:00				
17:00				
18:00		18:00~19:00 フロー yuu ★★★★	18:00~19:00 腰痛改善 haru ★★	18:00~19:00 リラックス manaka ★
19:00				
20:00		19:30~20:30 美尻メイク haru ★★★★	19:30~20:30 プレスファイリング rina ★	19:30~20:30 背中美人 nako ★★★★
21:00		21:10~22:10 リンパデトックス haru ★	21:10~22:10 ゼロコリ rina ★★★★	21:10~22:10 太陽礼拝 nako ★★★★★

【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: 052-853-0002 (平日9:30~22:30、土日祝8:30~20:30)

【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願いたします。

【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、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。
- レッスンの途中退出は基本できません。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。