

# 11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(金)	2(土)	3(日)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	9(土)	10(日)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)	16(土)	17(日)	
8:30		8:30~9:30 柔軟性UP manaka ★★★	8:30~9:30 美姿勢 moe ★★★★★						8:30~9:30 ヨガボックス T.yuka ★★★★★	8:30~9:30 スッキリ美脚 yuu ★★						8:30~9:30 コアビューティー rina ★★★★	パークヨガ 集合時間 9:30~9:50 開始時刻10:00 @久屋大通公園	
10:00	10:00~11:00 美尻メイク mami ★★★★	10:30~11:30 リラククス manaka ★	10:30~11:30 ゼロコリ mami ★★★	10:00~11:00 柔軟性UP manaka ★★★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	10:00~11:00 ベーシック yuu ★★	10:00~11:00 フロー yuu ★★★	10:00~11:00 フロー yuu ★★★	10:30~11:30 腰痛改善 T.yuka ★★	10:30~11:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★		10:00~11:00 美尻メイク mami ★★★★	10:00~11:00 骨盤調整 manaka ★★★	10:00~11:00 リラククス yuu ★	10:00~11:00 フルムーン mimi ★★★★	10:30~11:30 リンパドレックス rina ★	10:00~11:00 ゼロコリ mami ★★★	
11:00																		
12:00	12:00~13:00 ビギナー mami ★	12:30~13:30 背中美人 chirei ★★★★	12:30~13:30 ヒーリングセラピー yuu ★★	12:00~13:00 美姿勢 chirei ★★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 yuu ★★	12:00~13:00 愛されクビレ chirei ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー yuu ★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー yuu ★★	12:30~13:30 フロー yumi ★★★★	12:30~13:30 ビギナー haru ★		12:00~13:00 ゼロコリ mami ★★★	12:00~13:00 パワー haru ★★★★★	12:00~13:00 フロー yuu ★★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 mimi ★★	12:30~13:30 フルムーン manaka ★★★★	12:00~13:00 ビギナー mami ★	
13:00																		
14:00					14:00~15:00 腰痛改善 chirei ★★		14:00~15:00 背中美人 chirei ★★★★					14:00~15:00 アンチエイジング chirei ★★		14:00~15:00 太陽礼拝 nako ★★★★			14:30~15:30 ベーシック manaka ★★	14:00~15:00 フルムーン yuu ★★★★
15:00		14:30~15:30 アンチエイジング chirei ★★	14:30~15:30 フロー yuu ★★★★						14:30~15:30 プレスファイリング yumi ★	14:30~15:30 背中美人 haru ★★★★								
16:00				定休日														
16:00		16:30~17:30 美尻メイク moe ★★★★	16:30~17:30 ビギナー manaka ★														16:00~17:00 ヒーリングセラピー yuu ★★	
17:00																		
18:00	18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	18:30~19:30 骨盤調整 moe ★★★★			18:00~19:00 ベーシック manaka ★★			18:00~19:00 リラククス haru ★	18:30~19:30 スッキリ美脚 miiko ★★	18:30~19:30 柔軟性UP manaka ★★★★			18:00~19:00 女性ホルモンUP haru ★★		18:00~19:00 フルムーン manaka ★★★★	18:30~19:30 骨盤調整 yuu ★★★★		
19:00					19:00~20:00 フロー haru ★★★		19:00~20:00 美BODYフィットネス manaka ★★★★★					19:00~20:00 ヴィンヤサフロー chica ★★★★		19:00~20:00 FLOW SOUND miiko ★★★★				
20:00	19:30~20:30 バレリーナストレッチ rina ★★				19:30~20:30 愛されクビレ manaka ★★★★			19:30~20:30 背中美人 haru ★★★					19:30~20:30 ダイエット arisa ★★★★★		19:30~20:30 太陽礼拝 haru ★★★★			
21:00	21:10~22:10 リラククス rina ★							21:00~22:00 プレスファイリング haru ★	21:10~22:10 スッキリ腸整 haru ★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング manaka ★★	21:10~22:10 ボディリリース arisa ★★		21:00~22:00 腰痛改善 chica ★★	21:10~22:10 フロー arisa ★★★★	21:00~22:00 ビギナー miiko ★	21:10~22:10 ヒーリングセラピー haru ★★		

**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

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	24(日)	
8:30	定休日					8:30~9:30 FLOW SOUND T.yuka ★★★	8:30~9:30 ダイエット haru ★★★★★	
10:00		10:00~11:00 女性ホルモンUP haru ★★	10:00~11:00 パワー yuu ★★★★★	10:00~11:00 ビギナー mami ★	10:00~11:00 ボディリリース mami ★★			
11:00						10:30~11:30 背中美人 T.yuka ★★★	10:30~11:30 ベーシック haru ★★	
12:00		12:00~13:00 ヴィンヤサフロー arisa ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー yuu ★★	12:00~13:00 骨盤調整 mami ★★★★	12:00~13:00 美尻メイク 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 イクイフェイシャル arisa ★		14:00~15:00 スッキリ美脚 yuu ★★			14:30~15:30 スッキリ腸整 manaka ★★★★	14:30~15:30 スッキリ美脚 yuu ★★
15:00								
16:00							16:30~17:30 愛されクビレ arisa ★★★★★	16:30~17:30 フロー yumi ★★★★
17:00								
18:00		18:00~19:00 腰痛改善 yuu ★★	18:00~19:00 スッキリ美脚 haru ★★	18:00~19:00 ビギナー nako ★	18:00~19:00 骨盤調整 yuu ★★★★		18:30~19:30 ボディリリース arisa ★★	18:30~19:30 イクイフェイシャル yumi ★
19:00								
20:00	19:30~20:30 愛されクビレ manaka ★★★★★	19:30~20:30 美姿勢 haru ★★★★★	19:30~20:30 柔軟性UP manaka ★★★★	19:30~20:30 ヨガビクス T.yuka ★★★★★				
21:00	21:10~22:10 リラックス manaka ★	21:10~22:10 FLOW SOUND T.yuka ★★★★	21:10~22:10 美尻メイク manaka ★★★★★	21:10~22:10 腰痛改善 T.yuka ★★				

	25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)	
8:30	定休日					8:30~9:30 パワー haru ★★★★★	
10:00		10:00~11:00 美BODYフィットネス manaka ★★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス nako ★	10:00~11:00 愛されクビレ manaka ★★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー mami ★★		10:30~11:30 プレスフィーリング haru ★
11:00							
12:00		12:00~13:00 ボディリリース mami ★★	12:00~13:00 背中美人 nako ★★★★	12:00~13:00 リラックス yuu ★	12:00~13:00 骨盤調整 mami ★★★★		12:30~13:30 腰痛改善 chirei ★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 ゼロコリ mami ★★★★		14:00~15:00 ベーシック yuu ★★			14:30~15:30 美姿勢 chirei ★★★★★
15:00							
16:00							16:30~17:30 骨盤調整 yuu ★★★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 リンパデトックス yuu ★	18:00~19:00 愛されクビレ manaka ★★★★★	18:00~19:00 ゼロコリ nako ★★★★	18:00~19:00 アンチエイジング yuu ★★		18:30~19:30 ベーシック yuu ★★
19:00							
20:00	19:30~20:30 マットピラティス rina ★★★★★	19:30~20:30 ボディリリース chica ★★	19:30~20:30 ダイエット nako ★★★★★	19:30~20:30 柔軟性UP manaka ★★★★			
21:00	21:10~22:10 バレリーナストレッチ rina ★★	21:10~22:10 スッキリ腸整 chica ★★★★	21:10~22:10 プレスフィーリング haru ★	21:10~22:10 美尻メイク manaka ★★★★★			

【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8:00~20:00)

【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をお願いいたします。

【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。