

12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(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
8:30	8:30~9:30 リラックス yuu ★						8:30~9:30 美BODYフィットネス manaka ★★★★★	8:30~9:30 スッキリ腸整 manaka ★★★						8:30~9:30 フルムーン rina ★★★	8:30~9:30 ダイエット nako ★★★★★
10:00			10:00~11:00 ベーシック yuu ★★	10:00~11:00 背中美人 nako ★★★	10:00~11:00 美姿勢 chirei ★★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 nako ★★				10:00~11:00 パワー yuu ★★★★★	10:00~11:00 リラックス mimi ★	10:00~11:00 腰痛改善 chirei ★★	10:00~11:00 ゼロコリ mami ★★★		
11:00	10:30~11:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★						10:30~11:30 ベーシック manaka ★★	10:30~11:30 美尻メイク manaka ★★★★						10:30~11:30 クリスマスバレーナ rina ★★	10:30~11:30 リンパデトックス nako ★
12:00			12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス nako ★	12:00~13:00 アンチエイジング chirei ★★	12:00~13:00 柔軟性UP chirei ★★★★				12:00~13:00 スッキリ美脚 yuu ★★	12:00~13:00 フロー mimi ★★★★	12:00~13:00 愛されクビレ chirei ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー mami ★★	12:30~13:30 アンチエイジング manaka ★★	12:30~13:30 フルムーン yuu ★★★
13:00							12:30~13:30 フロー yuu ★★★★	12:30~13:30 腰痛改善 yuu ★★							
14:00			14:00~15:00 骨盤調整 mami ★★★		14:00~15:00 リラックス yuu ★		14:30~15:30 スッキリ美脚 yuu ★★	14:30~15:30 柔軟性UP yuu ★★★★		14:00~15:00 ゼロコリ nako ★★★★		14:00~15:00 リンパデトックス yuu ★		14:30~15:30 愛されクビレ manaka ★★★★	14:30~15:30 ベーシック yuu ★★
15:00		定休日													
16:00															
17:00							16:30~17:30 背中美人 haru ★★★	16:30~17:30 ビギナー miiko ★						16:30~17:30 ヒーリングセラピー yuu ★★	16:30~17:30 ゼロコリ yumi ★★★
18:00			18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yuri ★★★★			18:00~19:00 リラックス yuu ★					18:00~19:00 骨盤調整 manaka ★★★★		18:00~19:00 腰痛改善 yuu ★★		
19:00	18:30~19:30 アンチエイジング manaka ★★		19:00~20:00 アンチエイジング manaka ★★		19:00~20:00 愛されクビレ haru ★★★★		18:30~19:30 プレスフィーリング haru ★	18:30~19:30 FLOW SOUND miiko ★★★★		19:00~20:00 FLOW SOUND chica ★★★★		19:00~20:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★		19:30~20:30 フロー yuu ★★★★	18:30~19:30 キャンドルナイトヨガ yumi ★★
20:00			19:30~20:30 スッキリ腸整 yuri ★★★★			19:30~20:30 クリスマスバレーナ rina ★★					19:30~20:30 パワー arisa ★★★★★		19:30~20:30 コアビューティー rina ★★★★		
21:00			21:00~22:00 美BODYフィットネス manaka ★★★★★	21:10~22:10 スッキリ美脚 arisa ★★	21:00~22:00 リンパデトックス haru ★	21:10~22:10 フロー nako ★★★★				21:00~22:00 ボディリリース chica ★★	21:10~22:10 イキキフェイスナル arisa ★	21:00~22:00 美尻メイク yumi ★★★★	21:10~22:10 プレスフィーリング 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

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
8:30						8:30~9:30 背中美人 haru ★★★	8:30~9:30 ヨガボックス miiko ★★★★★
10:00		10:00~11:00 フルムーン haru ★★★	10:00~11:00 イキキフェイシャル arisa ★	10:00~11:00 美尻メイク mami ★★★★★	10:00~11:00 ボディリリース mami ★★	10:30~11:30 アンチエイジング haru ★★	10:30~11:30 プレスフィーリング miiko ★
11:00							
12:00		12:00~13:00 ボディリリース mami ★★	12:00~13:00 ヨガボックス arisa ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー mami ★★	12:00~13:00 骨盤調整 mami ★★★★	12:30~13:30 ヴィンヤサフロー chica ★★★★★	12:30~13:30 腰痛改善 yuu ★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 ビギナー mami ★		14:00~15:00 フロー yuu ★★★★		14:30~15:30 リラックス chica ★	14:30~15:30 フロー yuu ★★★★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 柔軟性UP manaka ★★★	16:30~17:30 クリスマスバレーナ rina ★★
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 スッキリ美脚 yuu ★★	18:00~19:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★	18:30~19:30 ベーシック manaka ★★	18:30~19:30 背中美人 rina ★★★★
19:00							
20:00		19:30~20:30 美尻メイク manaka ★★★★	19:30~20:30 アンチエイジング manaka ★★	19:30~20:30 ビギナー manaka ★	19:30~20:30 フロー yumi ★★★★		
21:00		21:10~22:10 ベーシック manaka ★★	21:10~22:10 FLOW SOUND T.yuka ★★★★	21:10~22:10 柔軟性UP manaka ★★★★	21:10~22:10 ダイエット manaka ★★★★★		

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)
8:30							
10:00		10:00~11:00 ビギナー mami ★	10:00~11:00 美BODYフィットネス manaka ★★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー mami ★★	10:00~11:00 美尻メイク mami ★★★★	10:00~11:00 LET's太陽礼拝 manaka ☀️☀️☀️	
11:00							
12:00		12:00~13:00 骨盤調整 mami ★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP chica ★★	12:00~13:00 ゼロコリ mami ★★★★	12:00~13:00 ボディリリース mami ★★	12:00~13:00 リラックス yuu ★	
13:00							
14:00		14:00~15:00 腰痛改善 yuu ★★		14:00~15:00 愛されクビレ manaka ★★★★		14:00~15:00 LET's太陽礼拝 manaka ☀️☀️	
15:00	定休日						年末休み
16:00							
17:00							
18:00		18:00~19:00 フロー yuu ★★★★	18:00~19:00 美姿勢 chica ★★★★★	18:00~19:00 ベーシック manaka ★★	18:00~19:00 腰痛改善 yuu ★★		
19:00							
20:00		19:30~20:30 マットピラティス rina ★★★★★	19:30~20:30 プレスフィーリング arisa ★	19:30~20:30 背中美人 nako ★★★★	19:30~20:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★★		
21:00		21:10~22:10 クリスマスバレーナ rina ★★	21:10~22:10 スッキリ腸整 arisa ★★★★	21:10~22:10 ビギナー nako ★	21:10~22:10 ゼロコリ miiko ★★★★		

	30(月)	31(火)
8:30		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00	年末休み	年末休み
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
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:<https://yoga-lets.hacomon.jp/reserve> 24時間ご利用可
- *レッスンは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ヵ月間に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。
- 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。
- レッスンの途中退席は基本できません。
- 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。