

# 9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)
8:30	8:30~9:30 フロー yuu ★★★★						8:30~9:30 美尻メイク moe ★★★★★	8:30~9:30 リンパデトックス yuu ★
10:00	10:30~11:30 スッキリ美脚 yuu ★★		10:00~11:00 愛されクビレ manaka ★★★★★	10:00~11:00 背中美人 mimi ★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング manaka ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロ yuu ★★★★★	10:30~11:30 ゼロコリ haru ★★★★	10:30~11:30 フロー yuu ★★★★
12:00	12:30~13:30 プレスファイリング haru ★		12:00~13:00 骨盤調整 mami ★★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 mimi ★★	12:00~13:00 フロー yuu ★★★★	12:00~13:00 リンパデトックス yuu ★	12:30~13:30 ヒーリングセラピー yuu ★★	12:30~13:30 アンチエイジング moe ★★
14:00	14:30~15:30 ダイエット haru ★★★★★		14:00~15:00 ヒーリングセラピー mami ★★		14:00~15:00 ベーシック yuu ★★		14:30~15:30 スッキリ美脚 yuu ★★	14:30~15:30 美姿勢 moe ★★★★★
16:00	16:30~17:30 ゼロコリ chica ★★★	定休日					16:30~17:30 太陽礼拝 haru ★★★★★	16:30~17:30 ベーシック manaka ★★
18:00	18:30~19:30 ボディリリース chica ★★		18:00~19:00 ヴィンヤサフロ yuu ★★★★★	18:00~19:00 女性ホルモンUP haru ★★	18:00~19:00 プレスファイリング haru ★	18:00~19:00 愛されクビレ manaka ★★★★★	18:30~19:30 ボディリリース chica ★★	
19:00			19:00~20:00 美姿勢 haru ★★★★★	19:30~20:30 腰痛改善 haru ★★	19:00~20:00 プレスファイリング haru ★	19:30~20:30 愛されクビレ manaka ★★★★★		
21:00			21:00~22:00 ボディリリース haru ★★	21:10~22:10 ゼロコリ haru ★★★★	21:00~22:00 パワー haru ★★★★★	21:10~22:10 ベーシック manaka ★★		

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	15(日)
8:30						8:30~9:30 美尻メイク mami ★★★★★	8:30~9:30 アンチエイジング yuu ★★
10:00		10:00~11:00 ヒーリングセラピー yuu ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロ yuu ★★★★★	10:00~11:00 太陽礼拝 haru ★★★★★	10:00~11:00 ビギナー mami ★	10:30~11:30 ヒーリングセラピー mami ★★	10:30~11:30 ヴィンヤサフロ yuu ★★★★★
12:00		12:00~13:00 柔軟性UP yuu ★★★★	12:00~13:00 ベーシック yuu ★★	12:00~13:00 プレスファイリング haru ★	12:00~13:00 美尻メイク mami ★★★★★	12:30~13:30 リンパデトックス yuu ★	12:30~13:30 腰痛改善 miiko ★★
14:00		14:00~15:00 美尻メイク mami ★★★★★		14:00~15:00 骨盤調整 mami ★★★★		14:30~15:30 フロー yuu ★★★★	14:30~15:30 FLOW SOUND miiko ★★★★
16:00	定休日					16:30~17:30 アンチエイジング manaka ★★	16:30~17:30 ビギナー nako ★
18:00			18:00~19:00 愛されクビレ manaka ★★★★★	18:00~19:00 骨盤調整 yuu ★★★★	18:00~19:00 ヒーリングセラピー chica ★★	18:30~19:30 ベーシック manaka ★★	18:30~19:30 背中美人 nako ★★★★
19:00	19:00~20:00 コアビューティー rina ★★★★★	19:30~20:30 リラククス manaka ★		19:00~20:00 パレリーナストレッチ chica ★★	19:30~20:30 リラククス manaka ★		
21:00	21:00~22:00 腰痛改善 rina ★★	21:10~22:10 ダイエット nako ★★★★★	21:00~22:00 リンパデトックス chica ★	21:10~22:10 アンチエイジング manaka ★★			

## 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ク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 骨盤調整 mami ★★★	8:30~9:30 リンパデトックス yuu ★
10:00	10:00~11:00 背中美人 haru ★★★	10:00~11:00 美尻メイク mami ★★★★	10:00~11:00 フルムーン yuu ★★★★	10:00~11:00 フルムーン yuu ★★★★	10:00~11:00 ビギナー mami ★	10:30~11:30 ビギナー mami ★	10:30~11:30 ベーシック yuu ★★
11:00							
12:00	12:00~13:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	12:00~13:00 フルムーン haru ★★★★	12:00~13:00 リラックス yuu ★	12:00~13:00 リラックス yuu ★	12:00~13:00 骨盤調整 mami ★★★★	12:30~13:30 ボディリリース miiko ★★	12:30~13:30 スツキリ腸整 haru ★★★★
13:00							
14:00	14:00~15:00 ヒーリングセラピー mami ★★			14:00~15:00 骨盤調整 mami ★★★★		14:30~15:30 ヨガピクス miiko ★★★★★	14:30~15:30 プレスフィーリング haru ★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 スツキリ美脚 haru ★★	16:30~17:30 美BODYフィットネス yumi ★★★★★
18:00	18:00~19:00 パワー yuu ★★★★★	18:00~19:00 女性ホルモンUP haru ★★	18:00~19:00 フルムーン manaka ★★★★	18:00~19:00 フルムーン manaka ★★★★	18:00~19:00 フロー yuu ★★★★	18:30~19:30 ヴァンヤサフロ haru ★★★★	18:30~19:30 腰痛改善 yumi ★★
19:00							
20:00	19:30~20:30 リラックス manaka ★	19:30~20:30 フルムーン chica ★★★★	19:30~20:30 腰痛改善 haru ★★	19:30~20:30 腰痛改善 haru ★★	19:30~20:30 愛されクビレ manaka ★★★★★		
21:00	21:10~22:10 柔軟性UP manaka ★★★★	21:10~22:10 FLOW SOUND chica ★★★★	21:10~22:10 美尻メイク haru ★★★★★	21:10~22:10 美尻メイク haru ★★★★★	21:10~22:10 リラックス manaka ★		

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)	29(日)	30(月)
8:30						8:30~9:30 ボディリリース haru ★★	8:30~9:30 ヴァンヤサフロ yuu ★★★★★	8:30
10:00		10:00~11:00 リラックス yuu ★	10:00~11:00 骨盤調整 mami ★★★★	10:00~11:00 美尻メイク mami ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー mami ★★	10:30~11:30 美姿勢 haru ★★★★★	10:30~11:30 スツキリ美脚 yuu ★★	10:00
11:00								11:00
12:00		12:00~13:00 ヴァンヤサフロ yuu ★★★★	12:00~13:00 ビギナー mami ★	12:00~13:00 骨盤調整 mami ★★★★	12:00~13:00 骨盤調整 mami ★★★★	12:30~13:30 ビギナー manaka ★	12:30~13:30 柔軟性UP manaka ★★★★	12:00
13:00								13:00
14:00		14:00~15:00 柔軟性UP manaka ★★★★		14:00~15:00 アンチエイジング manaka ★★		14:30~15:30 愛されクビレ manaka ★★★★	14:30~15:30 ベーシック manaka ★★	14:00
15:00	定休日							15:00
16:00								16:00
17:00						16:30~17:30 フロー yuu ★★★★	16:30~17:30 イキキフェイスナル arisa ★	17:00
18:00		18:00~19:00 アンチエイジング manaka ★★	18:00~19:00 太陽礼拝 haru ★★★★★	18:00~19:00 背中美人 haru ★★★★	18:00~19:00 スツキリ腸整 haru ★★★★	18:30~19:30 ヒーリングセラピー yuu ★★	18:30~19:30 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	18:00
19:00								19:00
20:00		19:30~20:30 美尻メイク haru ★★★★	19:30~20:30 FLOW SOUND T.yuka ★★★★	19:30~20:30 リンパデトックス haru ★	19:30~20:30 ボディリリース rina ★★			20:00
21:00		21:10~22:10 スツキリ美脚 haru ★★	21:10~22:10 腰痛改善 T.yuka ★★	21:10~22:10 ダイエツト nako ★★★★★	21:10~22:10 バレリーナストレッチ rina ★★			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.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ご利用に限りです。)
- 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。
- 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。