

1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(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
8:30					8:30~9:30 フロー yuu ★★★						8:30~9:30 ヒーリングセラピー nako ★★	8:30~9:30 マットピラティス moe ★★★★
10:00							10:00~11:00 フロー yuu ★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 yuu ★★	10:00~11:00 太陽礼拝 manaka ★★★★	10:00~11:00 ビギナー mami ★	10:30~11:30 背中美人 nako ★★★★	10:30~11:30 腰痛改善 yuu ★★
11:00					10:30~11:30 リラックス yuu ★							
12:00							12:00~13:00 リラックス yuu ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	12:00~13:00 腰痛改善 chirei ★★	12:00~13:00 ダイエット mami ★★★★★	12:30~13:30 アンチエイジング chirei ★★	12:30~13:30 フルムーン yuu ★★★
13:00					12:30~13:30 スッキリ腸整 manaka ★★★							
14:00						14:00~15:00 むくみリセットヨガ chica ★★		14:00~15:00 背中美人 chirei ★★★			14:30~15:30 ヴィンヤサフロー chirei ★★★★	14:30~15:30 スッキリ美脚 nako ★★
15:00	年末休み	年末休み	年末休み	年末休み	14:30~15:30 ベーシック manaka ★★	定休日						
16:00											16:30~17:30 ビギナー miiko ★	16:30~17:30 スッキリ腸整 manaka ★★★
17:00					16:30~17:30 マットピラティス rina ★★★★							
18:00							18:00~19:00 柔軟性UP manaka ★★★			18:00~19:00 リラックス yuu ★	18:30~19:30 フルムーン miiko ★★★★	18:30~19:30 リラックス manaka ★
19:00					18:30~19:30 バレリーナストレッチ rina ★★							
20:00						19:00~20:00 愛されクビレ manaka ★★★★	19:30~20:30 ベーシック manaka ★★	19:00~20:00 美姿勢 yumi ★★★★★	19:30~20:30 ボディリリース arisa ★★			
21:00						21:00~22:00 アンチエイジング manaka ★★	21:10~22:10 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	21:00~22:00 イキイキフェイスナル yumi ★	21:10~22:10 ゼロコリ arisa ★★★			

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

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
8:30						8:30~9:30 ダイエット manaka ★★★★★	8:30~9:30 ベーシック manaka ★★
10:00		10:00~11:00 フルムーン yuu ★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー yuu ★★	10:00~11:00 パワー yuu ★★★★★	10:00~11:00 骨盤調整 mami ★★★	10:30~11:30 リラックス manaka ★	10:30~11:30 柔軟性UP manaka ★★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 リンパデトックス yuu ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★★	12:00~13:00 背中美人 chirei ★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP mami ★★	12:30~13:30 フロー chica ★★★	12:30~13:30 スッキリ美脚 yuu ★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 ボディリリース mami ★★		14:00~15:00 プレスフィーリング chirei ★		14:30~15:30 バレリーナストレッチ chica ★★	14:30~15:30 リンパデトックス yuu ★
15:00	定休日						
16:00						16:30~17:30 骨盤調整 yuu ★★★	16:30~17:30 ヒーリングセラピー nako ★★
17:00					18:00~19:00 柔軟性UP yuu ★★★		18:30~19:30 アンチエイジング yuu ★★
18:00						18:30~19:30 アンチエイジング yuu ★★	18:30~19:30 背中美人 nako ★★★★
19:00		19:00~20:00 フルムーン chica ★★★★	19:00~20:00 リラックス manaka ★	19:00~20:00 美尻メイク manaka ★★★★★	19:30~20:30 コアビューティー rina ★★★★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 むくみセットヨガ chica ★★	21:00~22:00 愛されクビレ manaka ★★★★★	21:00~22:00 骨盤調整 manaka ★★★	21:10~22:10 リンパデトックス rina ★		

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
8:30						8:30~9:30 背中美人 nako ★★★	8:30~9:30 パワー yuu ★★★★★
10:00		10:00~11:00 スッキリ腸整 manaka ★★★	10:00~11:00 美姿勢 chirei ★★★★★	10:00~11:00 ベーシック manaka ★★	10:00~11:00 マットピラティス rina ★★★★★	10:30~11:30 ビギナー nako ★	10:30~11:30 ヒーリングセラピー yuu ★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 愛されクビレ chirei ★★★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング chirei ★	12:00~13:00 骨盤調整 manaka ★★★	12:00~13:00 ボディリリース rina ★★	12:30~13:30 美BODYフィットネス manaka ★★★★★	12:30~13:30 ゼロコリ nako ★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 アンチエイジング chirei ★★		14:00~15:00 リンパデトックス yuu ★		14:30~15:30 プレスフィーリング manaka ★	14:30~15:30 ボディリリース mami ★★
15:00	定休日						
16:00						16:30~17:30 スッキリ美脚 yuu ★★	16:30~17:30 FLOW SOUND chica ★★★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 腰痛改善 yuu ★★	18:00~19:00 美BODYフィットネス manaka ★★★★★	18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★★	18:00~19:00 スッキリ美脚 yuu ★★	18:30~19:30 フロー yuu ★★★★	18:30~19:30 むくみセットヨガ chica ★★
19:00							
20:00		19:30~20:30 太陽礼拝 nako ★★★★★	19:30~20:30 アンチエイジング manaka ★★	19:30~20:30 背中美人 nako ★★★	19:30~20:30 ヨガビクス arisa ★★★★★		
21:00		21:10~22:10 背中美人 nako ★★★★	21:10~22:10 ビギナー nako ★	21:10~22:10 ヒーリングセラピー nako ★★	21:10~22:10 フロー arisa ★★★★		

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
8:30					
10:00		10:00~11:00 イキイキフェイシャル yumi ★	10:00~11:00 フロー yuu ★★★	10:00~11:00 美尻メイク mimi ★★★★★	10:00~11:00 柔軟性UP chirei ★★★
11:00					
12:00		12:00~13:00 FLOW SOUND yumi ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー yuu ★★	12:00~13:00 ゼロコリ mimi ★★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー chirei ★★★★★
13:00					
14:00		14:00~15:00 ダイエット mami ★★★★★		14:00~15:00 ベーシック yuu ★★	
15:00	定休日				
16:00					
17:00					
18:00		18:00~19:00 美尻メイク manaka ★★★★★	18:00~19:00 プレスフィーリング manaka ★	18:00~19:00 フロー yuu ★★★	18:00~19:00 腰痛改善 yuu ★★
19:00					
20:00		19:30~20:30 アンチエイジング manaka ★★	19:30~20:30 スッキリ腸整 manaka ★★★	19:30~20:30 愛されクビレ manaka ★★★★★	19:30~20:30 FLOW SOUND T.yuka ★★★★
21:00		21:10~22:10 ゼロコリ nako ★★★★	21:10~22:10 ヴィンヤサフロー arisa ★★★★★	21:10~22:10 ベーシック manaka ★★	21:10~22:10 プレスフィーリング T.yuka ★

【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8:00~20:00)

【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カ月間に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。
- レッスンの途中退回は基本できません。
- 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。