

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(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 美姿勢 manaka ★★★★★	8:30~9:30 ベーシック yuu ★★						8:30~9:30 ボディリリース manaka ★★	8:30~9:30 太陽礼拝 manaka ★★★★★
10:00	10:00~11:00 腰痛改善 chirei ★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 mami ★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 yuu ★★	10:30~11:30 リラックス manaka ★	10:30~11:30 フルムーン yuu ★★★★		10:00~11:00 フルムーン manaka ★★★	10:00~11:00 ベーシック yuu ★★	10:00~11:00 フロー mami ★★★★	10:00~11:00 愛されクビレ chirei ★★★★★	10:30~11:30 美BODYフィットネス manaka ★★★★★	10:30~11:30 ビギナー manaka ★
11:00												
12:00	12:00~13:00 背中美人 chirei ★★★★	12:00~13:00 ビギナー mami ★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロ yuu ★★★★★	12:30~13:30 骨盤調整 yuu ★★★★	12:30~13:30 スタートフィット manaka ★★★★		12:00~13:00 ヒーリングセラピー mami ★★	12:00~13:00 骨盤調整 yuu ★★★★	12:00~13:00 パワー yuu ★★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング chirei ★★	12:30~13:30 腰痛改善 yuu ★★	12:30~13:30 フロー yuu ★★★★
13:00												
14:00		14:00~15:00 ヒーリングセラピー yuu ★★		14:30~15:30 スッキリ美脚 yuu ★★	14:30~15:30 フェイシャルヨガ manaka ★		14:00~15:00 ゼロコリ mami ★★★★		14:00~15:00 リンパデトックス yuu ★		14:30~15:30 ヴィンヤサフロ yuu ★★★★★	14:30~15:30 リラックス yuu ★
15:00						定休日						
16:00												
17:00				16:30~17:30 ヨガビクス arisa ★★★★★	16:30~17:30 マットピラティス moe ★★★★★						16:30~17:30 ゼロコリ arisa ★★★	16:30~17:30 愛されクビレ yuuki ★★★★★
18:00	18:00~19:00 FLOW SOUND milko ★★★★★		18:00~19:00 ビギナー yuuki ★	18:30~19:30 フルムーン arisa ★★★★	18:30~19:30 ボディリリース ayaka ★★		18:00~19:00 ゼロコリ manaka ★★★★			18:00~19:00 ヒーリングセラピー yuu ★★	18:30~19:30 プレスフィーリング arisa ★	18:30~19:30 ベーシック yuuki ★★
19:00		19:00~20:00 スッキリ腸整 yuuki ★★★★		19:30~20:30 愛されクビレ yuuki ★★★★★			19:00~20:00 フルムーン chica ★★★	19:30~20:30 ダイエット yuuki ★★★★★	19:00~20:00 背中美人 T.yuka ★★★★		19:30~20:30 パレリーナストレッチ chica ★★	
20:00	19:30~20:30 背中美人 manaka ★★★											
21:00	21:00~22:10 リンパデトックス manaka ★	21:00~22:00 ベーシック yuuki ★★	21:10~22:10 フロー manaka ★★★★				21:00~22:00 リラックス yuuki ★	21:10~22:10 リラククス yuuki ★	21:00~22:00 腰痛改善 T.yuka ★★	21:10~22:10 ヴィンヤサフロ chica ★★★★★		

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 リンパデトックス manaka ★	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 ボディリリース mami ★★	10:00~11:00 マットピラティス Rina ★★★★	10:00~11:00 バレリーナストレッチ chica ★★	10:00~11:00 プレスフィーリング arisa ★		10:30~11:30 柔軟性UP manaka ★★★	10:00~11:00 パワー yuu ★★★★★
11:00							
12:00	12:00~13:00 リラククス yuu ★	12:00~13:00 腰痛改善 Rina ★★	12:00~13:00 フロー yuu ★★★★	12:00~13:00 背中美人 arisa ★★★★		12:00~13:00 リラククス yuu ★	12:00~13:00 リラククス yuu ★
13:00						12:30~13:30 優しい森林浴フロー yumi ★★	
14:00	14:00~15:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★		14:00~15:00 スッキリ美脚 yuu ★★			14:30~15:30 FLOW SOUND yumi ★★★★	14:00~15:00 ゼロコリ shima ★★★
15:00	定休日						
16:00						16:00~17:00 アンチエイジング shima ★★	
17:00						16:30~17:30 ヒーリングセラピー moe ★★	
18:00		18:00~19:00 スタートフィット manaka ★★★★			18:00~19:00 リンパデトックス manaka ★	18:30~19:30 背中美人 moe ★★★★	
19:00	19:00~20:00 ボディリリース manaka ★★	19:30~20:30 スッキリ美脚 nako ★★	19:00~20:00 スッキリ腸整 T.yuka ★★★★		19:30~20:30 美姿勢 moe ★★★★★		
20:00							
21:00	21:00~22:00 柔軟性UP manaka ★★★★	21:10~22:10 ダイエット nako ★★★★★	21:00~22:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	21:10~22:10 アンチエイジング moe ★★			

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
8:30						8:30~9:30 ゼロコリ manaka ★★★	8:30~9:30 ダイエット yuu ★★★★★
10:00		10:00~11:00 柔軟性UP yuu ★★★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー yuu ★★	10:00~11:00 リンパデトックス mami ★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー arisa ★★★★		
11:00						10:30~11:30 ベーシック manaka ★★	10:30~11:30 リラククス yuu ★
12:00		12:00~13:00 ベーシック yuu ★★	12:00~13:00 骨盤調整 yuu ★★★★	12:00~13:00 美尻メイク mami ★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP arisa ★★	12:30~13:30 美尻メイク mami ★★★★	12:30~13:30 柔軟性UP yuu ★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 フロー yuu ★★★★		14:00~15:00 スターフィット manaka ★★★		14:30~15:30 リンパデトックス mami ★	14:30~15:30 スッキリ美脚 yuu ★★
15:00	定休日						
16:00						16:30~17:30 美BODYフィットネス arisa ★★★★★	16:30~17:30 スッキリ腸整 manaka ★★★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 骨盤調整 yuu ★★★★	18:00~19:00 ビギナー yuu ★	18:00~19:00 ボディリリース manaka ★★	18:00~19:00 太陽礼拝 manaka ★★★★★	18:30~19:30 ボディリリース arisa ★★	18:30~19:30 フェイシャルヨガ manaka ★
19:00		19:30~20:30 ベーシック arisa ★★	19:30~20:30 背中美人 nako ★★★★	19:30~20:30 コアビューティー Rina ★★★★★	19:30~20:30 アンチエイジング manaka ★★		
20:00							
21:00		21:10~22:10 美尻メイク arisa ★★★★	21:10~22:10 スッキリ美脚 nako ★★	21:10~22:10 プレスフィーリング Rina ★	21:10~22:10 スッキリ腸整 chica ★★★★		

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
8:30					
10:00		10:00~11:00 骨盤調整 mami ★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 arisa ★★	10:00~11:00 美尻メイク mami ★★★★★	10:00~11:00 腰痛改善 yuu ★★
11:00					
12:00		12:00~13:00 ビギナー mami ★	12:00~13:00 フロー yuu ★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー mami ★★	12:00~13:00 柔軟性UP yuu ★★★★
13:00					
14:00		14:00~15:00 アンチエイジング yuu ★★		14:00~15:00 ゼロコリ nako ★★★	
15:00	定休日				
16:00					
17:00					
18:00		18:00~19:00 プレスフィーリング manaka ★	18:00~19:00 スッキリ腸整 yuu ★★★★	18:00~19:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	18:00~19:00 ベーシック yuu ★★
19:00					
20:00		19:30~20:30 フロー yuu ★★★★	19:30~20:30 マットピラティス moe ★★★★★	19:30~20:30 腰痛改善 T.yuka ★★	19:30~20:30 骨盤調整 yuu ★★★★
21:00		21:10~22:10 愛されクビレ yuu ★★★★★	21:10~22:10 アンチエイジング moe ★★	21:10~22:10 プレスフィーリング ayaka ★	21:10~22:10 背中美人 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、改めてご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。