

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(土)	2(日)
8:30	8:30～9:30 フロー manaka ★★★★	8:30～9:30 FLOW SOUND T.yuka ★★★★
10:00	10:30～11:30 愛されクビレ chirei ★★★★	10:30～11:30 腰痛改善 T.yuka ★★
12:00	12:30～13:30 ベーシック yuu ★★	12:30～13:30 フルムーン yumi ★★★★
14:00	14:30～15:30 骨盤調整 yuu ★★★★	14:30～15:30 ヒーリングセラピー mami ★★
16:00	16:30～17:30 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★	16:30～17:30 背中美人 mami ★★★
18:00	18:30～19:30 リラックス yuka ★	18:30～19:30 優しい森林浴フロー yumi ★★
21:00		

	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)
8:30						8:30～9:30 美姿勢 moe ★★★★★	8:30～9:30 リンパデトックス manaka ★
10:00		10:00～11:00 ボディリリース mami ★★	10:00～11:00 フルムーン yuu ★★★★	10:00～11:00 リンパデトックス yuu ★	10:00～11:00 ベーシック yuu ★★	10:30～11:30 アンチエイジング moe ★★	10:30～11:30 太陽礼拝 manaka ★★★★
12:00		12:00～13:00 ゼロコリ mami ★★★	12:00～13:00 スッキリ美脚 yuu ★★	12:00～13:00 パワー yuu ★★★★★	12:00～13:00 背中美人 yuu ★★★★	12:30～13:30 ゼロコリ manaka ★★★★	12:30～13:30 スッキリ美脚 yuu ★★
14:00		14:00～15:00 プレスフィーリング manaka ★		14:00～15:00 骨盤調整 yuuki ★★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:30～15:30 フェイシャルヨガ manaka ★	14:30～15:30 柔軟性UP yuu ★★★★
16:00						16:30～17:30 FLOW SOUND yumi ★★★★	16:30～17:30 ベーシック yuuki ★★
18:00			18:00～19:00 フルムーン manaka ★★★★		18:00～19:00 リラックス manaka ★	18:30～19:30 キャンドルナイトヨガ yumi ★★	18:30～19:30 愛されクビレ yuuki ★★★★★
19:00		19:00～20:00 ベーシック yuuki ★★	19:30～20:30 パワー arisa ★★★★★	19:00～20:00 愛されクビレ yuuki ★★★★★	19:30～20:30 バレリーナストレッチ chica ★★		
21:00		21:00～22:00 フルムーン yuuki ★★★★	21:10～22:10 フェイシャルヨガ arisa ★	21:00～22:00 ボディリリース ayaka ★★	21:10～22:10 ヴィンヤサフロー chica ★★★★★		

	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
8:30						8:30～9:30 ヴィンヤサフロー yuuki ★★★★★	8:30～9:30 ボディリリース manaka ★★
10:00		10:00～11:00 骨盤調整 yuu ★★★★	10:00～11:00 腰痛改善 yuu ★★	10:00～11:00 ダイエット manaka ★★★★★	10:00～11:00 ヒーリングセラピー yuu ★★	10:30～11:30 プレスフィーリング chirei ★	10:30～11:30 美BODYフィットネス manaka ★★★★★
12:00		12:00～13:00 美尻メイク mami ★★★★★	12:00～13:00 フロー yuu ★★★★	12:00～13:00 アンチエイジング chirei ★★	12:00～13:00 柔軟性UP yuu ★★★★	12:30～13:30 背中美人 yuu ★★★★	12:30～13:30 腰痛改善 chica ★★
14:00		14:00～15:00 女性ホルモンUP mami ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 背中美人 chirei ★★★★		14:30～15:30 骨盤調整 yuu ★★★★	14:30～15:30 リラックス chica ★
16:00						16:30～17:30 むくみリセットヨガ chica ★★	16:30～17:30 美尻メイク aica ★★★★★
18:00			18:00～19:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★		18:00～19:00 ボディリリース manaka ★★	18:30～19:30 バレリーナストレッチ chica ★★	18:30～19:30 スッキリ腸整 aica ★★★★
19:00		19:00～20:00 マツピラティス moe ★★★★★	19:30～20:30 腰痛改善 T.yuka ★★	19:00～20:00 ゼロコリ nako ★★★★	19:30～20:30 美尻メイク moe ★★★★★		
21:00		21:00～22:00 ヒーリングセラピー moe ★★	21:10～22:10 背中美人 nako ★★★★	21:00～22:00 リンパデトックス nako ★	21:10～22:10 アンチエイジング moe ★★		

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)		24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	30(日)
Basic ホットヨガの効果を実感 するための基本プログラム	8:30					8:30～9:30 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	8:30～9:30 腰痛改善 yuuki ★★	8:30						8:30～9:30 アンチエイジング Rina ★★	8:30～9:30 太陽礼拝 manaka ★★★★
	10:00	10:00～11:00 スツキリ美脚 manaka ★★	10:00～11:00 アンチエイジング chirei ★★	10:00～11:00 美尻メイク mami ★★★★	10:00～11:00 スツキリ腸整 mami ★★★			10:00	10:00～11:00 フロー yuu ★★★	10:00～11:00 ヒーリングセラピー yuu ★★	10:00～11:00 背中美人 mami ★★★★	10:00～11:00 ボディリリリース manaka ★★			
Conditioning 温浴効果で不調の 解消を目指すプログラム	11:00					10:30～11:30 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	10:30～11:30 愛されクビレ yuuki ★★★★	11:00						10:30～11:30 コアビューティー Rina ★★★★★	10:30～11:30 プレスフィーリング manaka ★
	12:00	12:00～13:00 柔軟性UP yuu ★★★	12:00～13:00 愛されクビレ chirei ★★★★	12:00～13:00 リンパデトックス mami ★	12:00～13:00 ボディリリリース mami ★★	12:30～13:30 フロー chica ★★★★	12:30～13:30 リンパデトックス yuu ★	12:00	12:00～13:00 スツキリ美脚 yuu ★★	12:00～13:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	12:00～13:00 女性ホルモンUP mami ★★	12:00～13:00 スタートフィット manaka ★★★★	12:30～13:30 スツキリ美脚 manaka ★★	12:30～13:30 ゼロコリ chica ★★★★	
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	13:00							13:00							
	14:00	14:00～15:00 リラックス yuu ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 フロー yuu ★★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:30～15:30 バレリーナストレッチ chica ★★	14:30～15:30 パワー yuu ★★★★★	14:00	14:00～15:00 美尻メイク mami ★★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 ビギナー mai ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:30～15:30 スツキリ腸整 manaka ★★★★	14:30～15:30 むくみリセットヨガ chica ★★	
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	15:00	定休日						15:00	定休日						
	16:00							16:00							
	17:00					16:30～17:30 ビギナー yuuki ★	16:30～17:30 スタートフィット manaka ★★★★	17:00						16:30～17:30 リラックス yuu ★	16:30～17:30 美尻メイク nako ★★★★
	18:00		18:00～19:00 ゼロコリ manaka ★★★	18:00～19:00 ヒーリングセラピー moe ★★	18:00～19:00 美姿勢 manaka ★★★★★	18:30～19:30 ヴィンヤサフロー yuuki ★★★★	18:30～19:30 アンチエイジング manaka ★★	18:00		18:00～19:00 スツキリ美脚 yuuki ★★	18:00～19:00 FLOW SOUND chica ★★★★	18:00～19:00 ベーシック mai ★★	18:00～19:00 骨盤調整 moe ★★★★	18:30～19:30 ベーシック yuu ★★	18:30～19:30 ビギナー nako ★
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	19:00	19:00～20:00 スツキリ腸整 aica ★★★★						19:00							
	20:00		19:30～20:30 ダイエット yuuki ★★★★★	19:30～20:30 背中美人 moe ★★★★	19:30～20:30 ベーシック mai ★★			20:00	19:30～20:30 ヴィンヤサフロー yuuki ★★★★	19:30～20:30 スツキリ腸整 manaka ★★★	19:30～20:30 マットピラティス Rina ★★★★	19:30～20:30 フロー yuuki ★★★★			
Beauty いつでも健康で、美しいココロと カラダを目指すプログラム	21:00	21:00～22:00 美尻メイク aica ★★★★	21:10～22:10 ビギナー yuuki ★	21:10～22:10 骨盤調整 moe ★★★★	21:10～22:10 フロー manaka ★★★★			21:00	21:10～22:10 柔軟性UP chica ★★★★	21:10～22:10 プレスフィーリング manaka ★	21:10～22:10 腰痛改善 Rina ★★	21:10～22:10 愛されクビレ yuuki ★★★★★			
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															

【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 *レッスン予約は3件まで可能です。 *レッスンは満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。 レッスンの空きが出た場合、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は予約も可能です。 (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にお願いいたします。	【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。 ●レッスンの途中退会は基本できません。 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。 ●病気や交通事故、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。
--	---	---