

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(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)
8:30						8:30~9:30 腰痛改善 T.yuka ★★	8:30~9:30 フルムーン yuu ★★★★
10:00		10:00~11:00 柔軟性UP manaka ★★★	10:00~11:00 ボディリリース manaka ★★	10:00~11:00 背中美人 yuu ★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング manaka ★★	10:30~11:30 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	10:30~11:30 リンパデトックス yuu ★
11:00							
12:00		12:00~13:00 ヴィンヤサフロー miku ★★★★	12:00~13:00 ゼロコリ manaka ★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング aica ★	12:00~13:00 フルムーン manaka ★★★★	12:30~13:30 スッキリ美脚 yuu ★★	12:30~13:30 スッキリ腸整 mami ★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 腰痛改善 miku ★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 美尻メイク aica ★★★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:30~15:30 フルムーン yuu ★★★★	14:30~15:30 ボディリリース mami ★★
15:00	定休日						
16:00						16:30~17:30 まどろみのヨガ yuka ★	16:30~17:30 愛されクビレ yuuki ★★★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 リンパデトックス nako ★			18:00~19:00 フルムーン yuu ★★★★	18:30~19:30 ゼロコリ yuka ★★★★	18:30~19:30 ベーシック yuuki ★★
19:00		19:00~20:00 骨盤調整 moe ★★★★	19:30~20:30 ゼロコリ nako ★★★★	19:00~20:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★	19:30~20:30 ベーシック yuuki ★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 ヒーリングセラピー moe ★★	21:10~22:10 スッキリ美脚 nako ★★	21:00~22:00 腰痛改善 T.yuka ★★	21:10~22:10 太陽礼拝 yuuki ★★★★		

	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
8:30						8:30~9:30 背中美人 moe ★★★★	
10:00		10:00~11:00 むくみリセットヨガ chica ★★	10:00~11:00 フロー yuu ★★★★	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 アンチエイジング moe ★★	10:00~11:00 X'mas SPレッスン ★★★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 ヨガピクス manaka ★★★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 yuu ★★	12:00~13:00 骨盤調整 yuu ★★★	12:00~13:00 背中美人 mami ★★★★	12:30~13:30 美BODYフィットネス manaka ★★★★★	12:00~13:00 X'mas SPレッスン ★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 リンパデトックス manaka ★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 ベーシック yuu ★★		14:30~15:30 プレスフィーリング manaka ★	14:00~15:00 X'mas SPレッスン ★★★★
15:00	定休日						
16:00							16:00~17:00 X'mas SPレッスン ★★★★
17:00						16:30~17:30 ボディリリース aica ★★	
18:00			18:00~19:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★		18:00~19:00 フロー yuuki ★★★★	18:30~19:30 美尻メイク aica ★★★★★	
19:00		19:00~20:00 マットピラティス moe ★★★★	19:30~20:30 優しい森林浴フロー yumi ★★	19:00~20:00 背中美人 moe ★★★★	19:30~20:30 美姿勢 manaka ★★★★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 アンチエイジング moe ★★	21:10~22:10 愛されクビレ manaka ★★★★★	21:00~22:00 骨盤調整 moe ★★★★	21:10~22:10 リラックス yuuki ★		

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

★マークが多くなると
運動量が高くなります

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)
8:30						8:30～9:30 FLOW SOUND T.yuka ★★★★	8:30～9:30 ボディリリース arisa ★★
10:00		10:00～11:00 ベーシック manaka ★★	10:00～11:00 愛されクビレ manaka ★★★★	10:00～11:00 リラックス mai ★	10:00～11:00 腰痛改善 yuu ★★	10:30～11:30 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	10:30～11:30 ダイエット arisa ★★★★★
11:00							
12:00		12:00～13:00 リンパドレナージュ nako ★	12:00～13:00 ボディリリース manaka ★★	12:00～13:00 ダイエット mami ★★★★★	12:00～13:00 フロー yuu ★★★★	12:30～13:30 柔軟性UP manaka ★★★	12:30～13:30 リラックス mai ★
13:00							
14:00		14:00～15:00 ゼロコリ nako ★★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	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)	14:30～15:30 X'masスタートフィット manaka ★★★★	14:30～15:30 ヴィンヤサフロー miku ★★★★★
15:00	定休日						
16:00						16:30～17:30 アンチエイジング moe ★★	16:30～17:30 背中美人 nako ★★★★
17:00							
18:00		18:00～19:00 ヴィンヤサフロー miku ★★★★	18:00～19:00 ボディリリース arisa ★★	18:00～19:00 プレスフィーリング aica ★	18:00～19:00 愛されクビレ manaka ★★★★★	18:30～19:30 マットピラティス moe ★★★★★	18:30～19:30 ビギナー nako ★
19:00							
20:00		19:30～20:30 腰痛改善 miku ★★	19:30～20:30 パワー arisa ★★★★★	19:30～20:30 スッキリ腸整 aica ★★★	19:30～20:30 フロー mai ★★★★		
21:00		21:10～22:10 スッキリ腸整 yuuki ★★★★	21:10～22:10 フェイシャルヨガ arisa ★	21:10～22:10 美尻メイク moe ★★★★★	21:10～22:10 ビギナー mai ★		

	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)
8:30						8:30～9:30 スッキリ美脚 nako ★★	
10:00		10:00～11:00 スッキリ美脚 yuu ★★	10:00～11:00 フロー manaka ★★★★	10:00～11:00 パワー yuu ★★★★★	10:00～11:00 アンチエイジング yuu ★★		10:00～11:00 LET's太陽礼拝 manaka ☀☀☀☀
11:00						10:30～11:30 ゼロコリ nako ★★★★	
12:00		12:00～13:00 柔軟性UP yuu ★★★★	12:00～13:00 X'masスタートフィット manaka ★★★★	12:00～13:00 腰痛改善 yuu ★★	12:00～13:00 骨盤調整 yuu ★★★★	12:30～13:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★★	12:00～13:00 リラックス yuuki ★
13:00							
14:00		14:00～15:00 ヴィンヤサフロー miku ★★★★★		14:00～15:00 リラックス yuuki ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:30～15:30 ベーシック yuu ★★	14:00～15:00 LET's太陽礼拝 yuuki ☀☀☀
15:00	定休日						
16:00						16:30～17:30 スッキリ腸整 yuka ★★★★	
17:00							
18:00		18:00～19:00 柔軟性UP manaka ★★★★	18:00～19:00 マットピラティス moe ★★★★★	18:00～19:00 スッキリ腸整 yuuki ★★★	18:00～19:00 ビギナー yuuki ★	18:30～19:30 まどろみのヨガ yuka ★	
19:00							
20:00		19:30～20:30 バレーナストretch chica ★★	19:30～20:30 アンチエイジング moe ★★	19:30～20:30 コアビューティー Rina ★★★★★	19:30～20:30 背中美人 T.yuka ★★★★		
21:00		21:10～22:10 ヴィンヤサフロー chica ★★★★★	21:10～22:10 骨盤調整 moe ★★★★	21:10～22:10 ベーシック Rina ★★	21:10～22:10 プレスフィーリング T.yuka ★		

	29(月)	30(火)	31(水)
8:30			
10:00			
11:00			
12:00			
13:00			
14:00			
15:00	年末休み	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.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か月間に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問い合わせください。

【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。
- レッスンの途中退出は基本できません。
- 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。