

# 2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)	3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	9(日)	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	16(日)
8:30	8:30~9:30 ダンスワークアウト miiko ★★★★★	8:30~9:30 リラックス yuu ★						8:30~9:30 パワー T.yuka ★★★★★	8:30~9:30 feel ocean yoga manaka ★★★★		8:30~9:30 体ほかほかフローヨガ yuu ★★★★				8:30~9:30 スッキリ腸整 manaka ★★★★	8:30~9:30 コアビューティー Rina ★★★★★
10:00				10:00~11:00 フロー yuu ★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング chirei ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★★	10:00~11:00 MUSICフロー礼拝 mami ★★					10:00~11:00 腰痛改善 chirei ★★	10:00~11:00 フルムーン yuu ★★★★	10:00~11:00 太陽礼拝 nako ★★★★★		
11:00	10:30~11:30 アンチエイジング chirei ★★	10:30~11:30 柔軟性UP yuu ★★★★						10:30~11:30 腰痛改善 T.yuka ★★	10:30~11:30 美尻メイク manaka ★★★★★			10:30~11:30 ヒーリングセラピー yuu ★★			10:30~11:30 愛されクビレ manaka ★★★★★	10:30~11:30 ピギナー Rina ★
12:00				12:00~13:00 リラックス yuu ★	12:00~13:00 ダイエットエクサ chirei ★★★★★	12:00~13:00 スッキリ美脚 yuu ★★	12:00~13:00 骨盤調整 mami ★★★★					12:00~13:00 美姿勢 chirei ★★★★★	12:00~13:00 ベーシック yuu ★★	12:00~13:00 リンパデトックス nako ★	12:30~13:30 スッキリ美脚 miiko ★★	12:30~13:30 フロー yuu ★★★★
13:00	12:30~13:30 ダイエットエクサ chirei ★★★★★	12:30~13:30 MUSICフロー礼拝 mami ★★						12:30~13:30 プレスフィーリング ayaka ★	12:30~13:30 ベーシック yuu ★★		12:30~13:30 太陽礼拝 nako ★★★★★					
14:00				14:00~15:00 ダイエット mami ★★★★★		14:00~15:00 ゼロコリ mami ★★★★							14:00~15:00 ヴィンヤサフロー chirei ★★★★★			
15:00	14:30~15:30 ヒーリングセラピー miiko ★★	14:30~15:30 美尻メイク mami ★★★★★	定休日					14:30~15:30 ボディリリース ayaka ★★	14:30~15:30 フロー yuu ★★★★			14:30~15:30 リンパデトックス nako ★			14:30~15:30 ダンスワークアウト miiko ★★★★★	14:30~15:30 腰痛改善 yuu ★★
16:00																
17:00	16:30~17:30 フロー yuu ★★★★	16:30~17:30 ベーシック manaka ★★						16:30~17:30 骨盤調整 yuu ★★★★	16:30~17:30 リラックス miiko ★		16:30~17:30 フルムーン arisa ★★★★				16:30~17:30 柔軟性UP chica ★★★★	16:30~17:30 燃焼フロー yumi ★★★★★
18:00					18:00~19:00 背中美人 manaka ★★★★		18:00~19:00 体ほかほかフローヨガ yuu ★★★★					18:00~19:00 美尻メイク manaka ★★★★★		18:00~19:00 骨盤調整 yuu ★★★★		
19:00	18:30~19:30 リンパデトックス yuu ★	18:30~19:30 スッキリ腸整 manaka ★★★★						18:30~19:30 スッキリ美脚 yuu ★★	18:30~19:30 FLOW SOUND miiko ★★★★		18:30~19:30 ゼロコリ arisa ★★★★				18:30~19:30 脳眠ヨガ chica ★	18:30~19:30 キャンドルナイトヨガ yumi ★★
20:00				19:00~20:00 feel ocean yoga manaka ★★★★	19:30~20:30 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	19:00~20:00 アンチエイジング manaka ★★	19:30~20:30 マットピラティス Rina ★★★★★					19:30~20:30 フルムーン arisa ★★★★		19:30~20:30 美姿勢 chica ★★★★★		
21:00					21:00~22:10 プレスフィーリング T.yuka ★	21:00~22:00 愛されクビレ manaka ★★★★★	21:10~22:10 腰痛改善 Rina ★★					21:10~22:10 イキイキフェイスヤル arisa ★	21:00~22:00 背中美人 chica ★★★★	21:10~22:10 むくみリセットヨガ chica ★★		

	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	23(日)
<b>Basic</b> 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 パレリーナストレッチ Rina ★★	8:30~9:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★
<b>Conditioning</b> 温浴効果で不調の解消を目指すプログラム	10:00	10:00~11:00 ゼロコリ mami ★★★	10:00~11:00 イキキフェイスシャル arisa ★	10:00~11:00 体ほかほかフローヨガ yuu ★★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー mimi ★★★★	10:30~11:30 柔軟性UP Rina ★★★	10:30~11:30 リラックス yuu ★
<b>Bodymake</b> 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	12:00	12:00~13:00 愛されクビレ chirei ★★★★	12:00~13:00 フロー arisa ★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング chirei ★	12:00~13:00 スツキリ美脚 mimi ★★	12:30~13:30 ビギナー nako ★	12:30~13:30 feel ocean yoga manaka ★★★
<b>Aroma</b> 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	14:00	14:00~15:00 アンチエイジング chirei ★★		14:00~15:00 背中美人 chirei ★★★★		14:30~15:30 ダイエット nako ★★★★★	14:30~15:30 ベーシック manaka ★★
<b>Flow</b> 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	15:00	定休日					
<b>Beauty</b> 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	16:00					16:30~17:30 ヒーリングセラピー yuu ★★	16:30~17:30 マットピラティス moe ★★★★★
<b>Music</b> 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	17:00						
★マークが多くなるほど運動量が高くなります	18:00	18:00~19:00 フロー yuu ★★★	18:00~19:00 背中美人 manaka ★★★★	18:00~19:00 リンパデトックス yuu ★	18:00~19:00 ダンスワークアウト miko ★★★★★	18:30~19:30 体ほかほかフローヨガ yuu ★★★	18:30~19:30 アンチエイジング moe ★★
	19:00						
	20:00	19:30~20:30 プレスフィーリング ayaka ★	19:30~20:30 ボディリリース ayaka ★★	19:30~20:30 燃焼フロー yumi ★★★★	19:30~20:30 ゼロコリ chica ★★★★		
	21:00	21:10~22:10 ボディリリース ayaka ★★	21:10~22:10 プレスフィーリング ayaka ★	21:10~22:10 ベーシック yumi ★★	21:10~22:10 脳眼ヨガ chica ★		

	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
8:30					
10:00		10:00~11:00 スツキリ腸整 arisa ★★★	10:00~11:00 ダイエットエクサ chirei ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP mami ★★	10:00~11:00 ビギナー mami ★
11:00					
12:00		12:00~13:00 ボディリリース arisa ★★	12:00~13:00 柔軟性UP chirei ★★★	12:00~13:00 美尻メイク mami ★★★★	12:00~13:00 MUSICフロー-礼拝 mami ★★
13:00					
14:00		14:00~15:00 パワー yuu ★★★★★		14:00~15:00 リンパデトックス yuu ★	
15:00	定休日				
16:00					
17:00					
18:00		18:00~19:00 アンチエイジング manaka ★★	18:00~19:00 プレスフィーリング manaka ★	18:00~19:00 腰痛改善 yuu ★★	18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★
19:00					
20:00		19:30~20:30 フロー manaka ★★★	19:30~20:30 ダイエット manaka ★★★★★	19:30~20:30 背中美人 manaka ★★★★	19:30~20:30 ベーシック manaka ★★
21:00		21:10~22:10 ビギナー arisa ★	21:10~22:10 ボディリリース ayaka ★★	21:10~22:10 美BODYフィットネス manaka ★★★★★	21:10~22:10 feel ocean yoga 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。