

3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 アンチエイジング moe ★★ | 8:30~9:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★ | | | | | | 8:30~9:30 美姿勢 yumi ★★★★★ | 8:30~9:30 腰痛改善 yuu ★★ | | | | | | 8:30~9:30 太陽礼拝 nako ★★★★★ | 8:30~9:30 フロー yuu ★★★ |
| 10:00 | | | | 10:00~11:00 フロー manaka ★★★★ | 10:00~11:00 アンチエイジング mimi ★★ | 10:00~11:00 リンパデトックス yuu ★ | 10:00~11:00 ダイエット mami ★★★★★ | | | | 10:00~11:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★ | 10:00~11:00 プレスフィーリング chirei ★ | 10:00~11:00 ベーシック yuu ★★ | 10:00~11:00 フルムーン mimi ★★★ | | |
| | 10:30~11:30 マットピラティス moe ★★★★ | 10:30~11:30 リラククス yuu ★ | | | | | | 10:30~11:30 ボディリリース yumi ★★ | 10:30~11:30 フロー yuu ★★★ | | | | | | 10:30~11:30 ビギナー nako ★ | 10:30~11:30 スッキリ美脚 yuu ★★ |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 12:30~13:30 リンパデトックス yuu ★ | 12:30~13:30 骨盤調整 moe ★★★ | | | | | | 12:30~13:30 背中美人 manaka ★★★ | 12:30~13:30 ヒーリングセラピー mami ★★ | | | | | | 12:30~13:30 腰痛改善 miiko ★★ | 12:30~13:30 リラククス emi ★ |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14:00 | | | | 14:00~15:00 美尻メイク mami ★★★★ | | 14:00~15:00 腰痛改善 chirei ★★ | | 14:30~15:30 リラククス manaka ★ | 14:30~15:30 美尻メイク mami ★★★★ | | 14:00~15:00 骨盤調整 mami ★★★ | | 14:00~15:00 アンチエイジング manaka ★★ | | 14:30~15:30 ヨガピクス miiko ★★★★★ | 14:30~15:30 柔軟性UP emi ★★★ |
| 15:00 | | | 定休日 | | | | | | | 定休日 | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 16:30~17:30 フロー manaka ★★★ | 16:30~17:30 ビギナー nako ★ | | | | | | 16:30~17:30 愛されクビレ arisa ★★★★ | 16:30~17:30 FLOW SOUND miiko ★★★★ | | | | | | 16:30~17:30 フルムーン manaka ★★★ | 16:30~17:30 ベーシック manaka ★★ |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | 18:00~19:00 スッキリ腸整 manaka ★★★ | | 18:00~19:00 腰痛改善 yuu ★★ | 18:30~19:30 ベーシック arisa ★★ | 18:30~19:30 ゼロコリ miiko ★★★ | | | 18:00~19:00 イキイキフェイシャル arisa ★ | | 18:00~19:00 フルムーン yuu ★★★ | 18:30~19:30 アンチエイジング manaka ★★ | 18:30~19:30 美尻メイク manaka ★★★★★ |
| 19:00 | 18:30~19:30 プレスフィーリング manaka ★ | 18:30~19:30 背中美人 nako ★★★ | | 19:00~20:00 太陽礼拝 nako ★★★★★ | | 19:00~20:00 背中美人 manaka ★★★ | | | | | 19:00~20:00 パワー yumi ★★★★★ | | 19:00~20:00 フルムーン manaka ★★★ | | | |
| 20:00 | | | | | 19:30~20:30 リラククス manaka ★ | | 19:30~20:30 ヨガピクス T.yuka ★★★★★ | | | | | 19:30~20:30 スッキリ美脚 arisa ★★ | | 19:30~20:30 アンチエイジング manaka ★★ | | |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 21:00~22:00 リンパデトックス nako ★ | 21:10~22:10 愛されクビレ miiko ★★★★★ | 21:00~22:00 ベーシック manaka ★★ | 21:10~22:10 プレスフィーリング T.yuka ★ | | | 21:00~22:00 ボディリリース ayaka ★★ | 21:10~22:10 フロー arisa ★★★ | 21:00~22:00 ヒーリングセラピー nako ★★ | 21:10~22:10 美BODYフィットネス manaka ★★★★★ | | | |

| | 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) | 31(月) |
|---|-------|---|---------------------------------------|--|--|---|---|-------|---|---|--|---------------------------------------|--|---|-------|
| 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 骨盤調整 yuu ★★★ | | 8:30~9:30 ダイエット manaka ★★★★★ | 8:30~9:30 バレリーナストレッチ Rina ★★ | 8:30 | | | | | 8:30~9:30 ベーシック manaka ★★ | 8:30~9:30 パワー arisa ★★★★★ | |
| Conditioning 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 愛されクビレ manaka ★★★★ | 10:00~11:00 リンパデトックス yuu ★ | 10:30~11:30 ベーシック yuu ★★ | 10:00~11:00 スッキリ腸整 manaka ★★★ | 10:30~11:30 腰痛改善 chirei ★★ | 10:30~11:30 フロー Rina ★★★★ | 10:00 | 10:00~11:00 FLOW SOUND chica ★★★ | 10:00~11:00 ヒーリングセラピー yuu ★★ | 10:00~11:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★ | 10:00~11:00 女性ホルモンUP mami ★★ | 10:30~11:30 骨盤調整 chica ★★★ | 10:30~11:30 イクイフェイシャル arisa ★ | |
| 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 | 12:00 | 12:00~13:00 ボディリリース mami ★★ | 12:00~13:00 パワー yuu ★★★★★ | 12:30~13:30 美尻メイク miiko ★★★★ | 12:00~13:00 ヒーリングセラピー yuu ★★ | 12:30~13:30 背中美人 chirei ★★★ | 12:30~13:30 ベーシック manaka ★★ | 12:00 | 12:00~13:00 スッキリ美脚 yuu ★★ | 12:00~13:00 フロー yuu ★★★ | 12:00~13:00 リンパデトックス yuu ★ | 12:00~13:00 ダイエット mami ★★★★★ | 12:30~13:30 ヴィンヤサフロー chica ★★★★ | 12:30~13:30 むくみセットヨガ 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 | 14:00 | 14:00~15:00 ゼロコリ mami ★★★ | | 14:30~15:30 リラックス miiko ★ | | 14:30~15:30 プレスフィーリング manaka ★ | 14:30~15:30 愛されクビレ manaka ★★★★ | 14:00 | 14:00~15:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★ | | 14:00~15:00 スッキリ腸整 manaka ★★★ | | 14:30~15:30 ボディリリース ayaka ★★ | 14:30~15:30 スッキリ腸整 chica ★★★ | |
| 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 | 16:00 | | | 16:30~17:30 腰痛改善 T.yuka ★★ | | 16:30~17:30 アンチエイジング yuu ★★ | 16:30~17:30 ゼロコリ nako ★★★★ | 16:00 | | | | | 16:30~17:30 柔軟性UP yuu ★★★ | 16:30~17:30 マットピラティス Rina ★★★★ | |
| 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 | 17:00 | | | | | | | 17:00 | | | | | | | |
| 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 | 18:00 | | 18:00~19:00 柔軟性UP chica ★★★ | 18:30~19:30 ヨガボックス T.yuka ★★★★★ | 18:00~19:00 アンチエイジング yuu ★★ | 18:30~19:30 フロー yuu ★★★★ | 18:30~19:30 リンパデトックス nako ★ | 18:00 | | 18:00~19:00 背中美人 yumi ★★★ | | 18:00~19:00 リンパデトックス yuu ★ | 18:30~19:30 リラックス yuu ★ | 18:30~19:30 バレリーナストレッチ Rina ★★ | |
| ★マークが多くなるほど運動量が高くなります | 19:00 | 19:00~20:00 コアビューティー Rina ★★★★ | 19:30~20:30 ボディリリース arisa ★★ | | 19:30~20:30 愛されクビレ miiko ★★★★ | | | 19:00 | 19:00~20:00 ヴィンヤサフロー yuri ★★★★ | 19:30~20:30 キャンドルナイトヨガ yumi ★★ | 19:00~20:00 美姿勢 manaka ★★★★★ | 19:30~20:30 背中美人 miiko ★★★ | | | |
| | 20:00 | | | | | | | 20:00 | | | | | | | |
| | 21:00 | 21:00~22:00 腰痛改善 Rina ★★ | 21:10~22:10 美尻メイク arisa ★★★★ | | 21:10~22:10 ビギナー miiko ★ | | | 21:00 | 21:00~22:00 リラックス yuri ★ | 21:10~22:10 太陽礼拝 T.yuka ★★★★ | 21:00~22:00 ゼロコリ nako ★★★ | 21:10~22:10 ベーシック miiko ★★ | | | |

【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。