

4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(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)
8:30					8:30~9:30 リラックス miiko ★	8:30~9:30 背中美人 T.yuka ★★★★
10:00	10:00~11:00 背中美人 manaka ★★★★	10:00~11:00 リンパドレタージュ yuu ★	10:00~11:00 美尻メイク mami ★★★★★	10:00~11:00 アンチエイジング yuu ★★	10:30~11:30 FLOW SOUND miiko ★★★	10:30~11:30 腰痛改善 T.yuka ★★
11:00						
12:00	12:00~13:00 ベーシック yuu ★★	12:00~13:00 フロー yuu ★★★★	12:00~13:00 リラックス yuu ★	12:00~13:00 柔軟性UP yuu ★★★★	12:30~13:30 アンチエイジング chirei ★★	12:30~13:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★★
13:00						
14:00	14:00~15:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★★		14:00~15:00 骨盤調整 yuu ★★★★		14:30~15:30 美姿勢 chirei ★★★★★	14:30~15:30 リンパドレタージュ yuu ★
15:00						
16:00						
17:00					16:30~17:30 柔軟性UP manaka ★★★★	16:30~17:30 美BODYフィットネス arisa ★★★★★
18:00		18:00~19:00 スッキリ美脚 arisa ★★		18:00~19:00 スッキリ腸整 manaka ★★★★	18:30~19:30 ベーシック manaka ★★★	18:30~19:30 プレスフィーリング arisa ★
19:00	19:00~20:00 パワー arisa ★★★★★	19:30~20:30 ボディリリース arisa ★★	19:00~20:00 愛されクビレ manaka ★★★★★	19:30~20:30 リラックス manaka ★		
20:00						
21:00	21:00~22:00 イキキョウエイシャル arisa ★	21:10~22:10 背中美人 arisa ★★★★	21:00~22:00 アンチエイジング manaka ★★	21:10~22:10 太陽礼拝 manaka ★★★★★		

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
8:30						8:30~9:30 ヨガピクス arisa ★★★★★	8:30~9:30 フルムーン yuu ★★★★
10:00		10:00~11:00 フロー arisa ★★★★	10:00~11:00 美姿勢 chirei ★★★★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 yuu ★★	10:00~11:00 ビギナー mami ★		
11:00						10:30~11:30 ヒーリングセラピー arisa ★★	10:30~11:30 ベーシック yuu ★★
12:00		12:00~13:00 プレスフィーリング arisa ★	12:00~13:00 腰痛改善 chirei ★★	12:00~13:00 骨盤調整 yuu ★★★★	12:00~13:00 ダイエット mami ★★★★★	12:30~13:30 フルムーン manaka ★★★★	12:30~13:30 リラックス manaka ★
13:00							
14:00		14:00~15:00 背中美人 chirei ★★★★		14:00~15:00 女性ホルモンUP mami ★★		14:30~15:30 ビギナー manaka ★	14:30~15:30 美尻メイク manaka ★★★★★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 背中美人 miiko ★★★★	16:30~17:30 スッキリ腸整 arisa ★★★★
18:00			18:00~19:00 プレスフィーリング manaka ★		18:00~19:00 フルムーン yuu ★★★★	18:30~19:30 腰痛改善 miiko ★★	18:30~19:30 フルムーン arisa ★★★★
19:00	19:00~20:00 コアビューティー Rina ★★★★		19:30~20:30 背中美人 manaka ★★★★	19:00~20:00 美姿勢 manaka ★★★★★			
20:00						19:30~20:30 スッキリ美脚 miiko ★★	
21:00	21:00~22:00 リンパドレタージュ Rina ★	21:10~22:10 ボディリリース ayaka ★★		21:00~22:00 ベーシック manaka ★★			

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て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

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
8:30						8:30~9:30 スツキリ美脚 yumi ★★	8:30~9:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★
10:00	10:00~11:00 ヒーリングセラピー mami ★★	10:00~11:00 マットピラティス mimi ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP arisa ★★	10:00~11:00 ゼロコリ mami ★★★★		10:30~11:30 柔軟性UP yumi ★★★★	10:30~11:30 リンパドレナージュ yuu ★
11:00							
12:00	12:00~13:00 美尻メイク mami ★★★★	12:00~13:00 ビギナー mimi ★	12:00~13:00 ヨガピクス arisa ★★★★	12:00~13:00 ボディリリース mami ★★		12:30~13:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	12:30~13:30 ボディリリース ayaka ★★
13:00							
14:00	14:00~15:00 フルムーン yuu ★★★		14:00~15:00 フロー yuu ★★★			14:30~15:30 ベーシック yuu ★★	14:30~15:30 プレスフィーリング ayaka ★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 ダイエット manaka ★★★★	16:30~17:30 アンチエイジング moe ★★
18:00		18:00~19:00 スツキリ腸整 arisa ★★★			18:00~19:00 ヒーリングセラピー yuu ★★	18:30~19:30 リラククス manaka ★	18:30~19:30 マットピラティス moe ★★★★
19:00	19:00~20:00 太陽礼拝 nako ★★★★	19:30~20:30 イキイフェイスナル arisa ★	19:00~20:00 フロー manaka ★★★★	19:30~20:30 美BODYフィットネス manaka ★★★★			
20:00							
21:00	21:00~22:00 スツキリ美脚 nako ★★	21:10~22:10 ヒーリングセラピー arisa ★★	21:00~22:00 愛されクビレ manaka ★★★★	21:10~22:10 ビギナー manaka ★			

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
8:30						8:30~9:30 美尻メイク nako ★★★★	8:30~9:30 ゼロコリ manaka ★★★★
10:00		10:00~11:00 愛されクビレ manaka ★★★★	10:00~11:00 ゼロコリ mami ★★★★	10:00~11:00 スツキリ美脚 yuu ★★	10:00~11:00 フロー mimi ★★★★	10:30~11:30 ヒーリングセラピー nako ★★	10:30~11:30 愛されクビレ manaka ★★★★
11:00							
12:00		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 パワー yuu ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング mimi ★★	12:30~13:30 美姿勢 manaka ★★★★	12:30~13:30 むくみセットヨガ chica ★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 リンパドレナージュ yuu ★		14:00~15:00 柔軟性UP chirei ★★★		14:30~15:30 ビギナー manaka ★	14:30~15:30 フロー chica ★★★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 腰痛改善 yuu ★★	16:30~17:30 マットピラティス moe ★★★★
18:00	18:00~19:00 リラククス yuri ★	18:00~19:00 愛されクビレ manaka ★★★★	18:00~19:00 ベーシック manaka ★★	18:00~19:00 柔軟性UP yuu ★★★		18:30~19:30 骨盤調整 yuu ★★★★	18:30~19:30 アンチエイジング moe ★★
19:00							
20:00	19:30~20:30 ヴィンヤサフロー yuri ★★★★	19:30~20:30 キャンドルナイトヨガ yumi ★★	19:30~20:30 ダイエット manaka ★★★★	19:30~20:30 バレリーナストレッチ chica ★★			
21:00	21:10~22:10 ボディリリース ayaka ★★	21:10~22:10 スツキリ腸整 yumi ★★★★	21:10~22:10 リンパドレナージュ nako ★	21:10~22:10 美尻メイク chica ★★★★			

	28(月)	29(火)	30(水)
8:30		8:30~9:30 FLOW SOUND T.yuka ★★★★	
10:00			10:00~11:00 腰痛改善 chirei ★★
11:00		10:30~11:30 プレスフィーリング T.yuka ★	
12:00			12:00~13:00 愛されクビレ chirei ★★★★
13:00		12:30~13:30 ヴィンヤサフロー miiko ★★★★	
14:00			
15:00		14:30~15:30 ベーシック miiko ★★	
16:00			
17:00		16:30~17:30 パワー yuu ★★★★	
18:00			18:00~19:00 ゼロコリ manaka ★★★
19:00			18:30~19:30 リンパドレナージュ yuu ★
20:00			19:30~20:30 FLOW SOUND T.yuka ★★★★
21:00			21:10~22:10 プレスフィーリング T.yuka ★

【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ご利用いたします。

【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。
- レッスンの途中退室は基本できません。
- 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。