

5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(木)	2(金)	3(土)	4(日)
8:30			8:30~9:30 ボディリリース mami ★★	8:30~9:30 骨盤調整 manaka ★★★
10:00	10:00~11:00 女性ホルモンUP mami ★★	10:00~11:00 柔軟性UP yuu ★★★	10:30~11:30 ゼロコリ mami ★★★	10:30~11:30 ベーシック manaka ★★
11:00				
12:00	12:00~13:00 美尻メイク mami ★★★★	12:00~13:00 むくみセットヨガ chica ★★	12:30~13:30 プレスフィーリング manaka ★	12:30~13:30 パワー yuu ★★★★★
13:00				
14:00	14:00~15:00 背中美人 chirei ★★★		14:30~15:30 美尻メイク manaka ★★★★	14:30~15:30 リンパデトックス yuu ★
15:00				
16:00			16:30~17:30 スッキリ美脚 yuu ★★	16:30~17:30 スッキリ腸整 yuumi ★★★
17:00				
18:00		18:00~19:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	18:30~19:30 フロー yuu ★★★	18:30~19:30 ビギナー yuumi ★
19:00	19:00~20:00 美姿勢 manaka ★★★★★	19:30~20:30 ベーシック manaka ★★		
20:00				
21:00	21:00~22:00 アンチエイジング manaka ★★	21:10~22:10 スッキリ腸整 manaka ★★★		

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
8:30		8:30~9:30 ヒーリングセラピー moe ★★				8:30~9:30 美尻メイク moe ★★★★	8:30~9:30 フルムーン manaka ★★★
10:00			10:00~11:00 腰痛改善 T.yuka ★★	10:00~11:00 ダイエット mami ★★★★★	10:00~11:00 フェイシャルヨガ arisa ★		
11:00		10:30~11:30 マットピラティス moe ★★★★				10:30~11:30 アンチエイジング moe ★★	10:30~11:30 スッキリ腸整 manaka ★★★
12:00			12:00~13:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー mami ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー arisa ★★★★★	12:30~13:30 フルムーン yuu ★★★★	12:30~13:30 ビギナー nako ★
13:00		12:30~13:30 フロー manaka ★★★					
14:00				14:00~15:00 フロー yuu ★★★		14:30~15:30 腰痛改善 yuu ★★	14:30~15:30 背中美人 nako ★★★
15:00	定休日	14:30~15:30 ベーシック manaka ★★					
16:00			16:30~17:30 リンパデトックス nako ★			16:30~17:30 FLOW SOUND yumi ★★★	16:30~17:30 ヒーリングセラピー nako ★★
17:00							
18:00			18:00~19:00 ボディリリース arisa ★★		18:00~19:00 フロー yuu ★★★	18:30~19:30 キャンドルナイトヨガ yumi ★	18:30~19:30 ヴィンヤサフロー yuumi ★★★★
19:00		18:30~19:30 ダイエット nako ★★★★★		19:00~20:00 柔軟性UP manaka ★★★			
20:00			19:30~20:30 愛されクビレ arisa ★★★★				
21:00			21:10~22:10 リラックス arisa ★	21:00~22:00 ベーシック arisa ★★	21:10~22:10 太陽礼拝 yumi ★★★★★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
8:30						8:30~9:30 リンパデトックス Rina ★	8:30~9:30 フロー yuu ★★★
10:00		10:00~11:00 フルムーン yuu ★★★	10:00~11:00 ビギナー mami ★	10:00~11:00 アンチエイジング manaka ★★	10:00~11:00 マットピラティス mimi ★★★★★		
11:00						10:30~11:30 コアビューティー Rina ★★★★★	10:30~11:30 スッキリ美脚 yuu ★★
12:00		12:00~13:00 リンパデトックス chirei ★	12:00~13:00 ゼロコリ mami ★★★	12:00~13:00 美BODYフィットネス manaka ★★★★★	12:00~13:00 リラックス mimi ★	12:30~13:30 柔軟性UP chirei ★★★	12:30~13:30 プレスフィーリング manaka ★
13:00							
14:00		14:00~15:00 愛されクビレ chirei ★★★★		14:00~15:00 骨盤調整 yuu ★★★			
15:00	定休日					14:30~15:30 腰痛改善 chirei ★★	14:30~15:30 太陽礼拝 manaka ★★★★
16:00							
17:00						16:30~17:30 ヴィンヤサフロー arisa ★★★★	16:30~17:30 むくみセットヨガ chica ★★
18:00			18:00~19:00 美尻メイク chica ★★★★		18:00~19:00 柔軟性UP yuu ★★★		
19:00		19:00~20:00 ゼロコリ manaka ★★★		19:00~20:00 パワー haru ★★★★★		18:30~19:30 ベーシック arisa ★★	18:30~19:30 FLOW SOUND chica ★★★
20:00			19:30~20:30 ボディリリース ayaka ★★		19:30~20:30 アンチエイジング manaka ★★		
21:00		21:00~22:00 フルムーン manaka ★★★	21:10~22:10 プレスフィーリング ayaka ★	21:00~22:00 腰痛改善 haru ★★	21:10~22:10 ダイエット 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

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
8:30						8:30~9:30 ベーシック manaka ★★	8:30~9:30 愛されクビレ manaka ★★★★
10:00		10:00~11:00 アンチエイジング manaka ★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロ yuu ★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス yuu ★	10:00~11:00 背中美人 chirei ★★★		
11:00						10:30~11:30 背中美人 manaka ★★★	10:30~11:30 ビギナー manaka ★
12:00		12:00~13:00 マットピラティス mimi ★★★★	12:00~13:00 ベーシック chirei ★★	12:00~13:00 柔軟性UP chirei ★★★	12:00~13:00 プレスフィーリング chirei ★	12:30~13:30 腰痛改善 chirei ★★	12:30~13:30 フロー yuu ★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 リラックス mimi ★		14:00~15:00 アンチエイジング chirei ★★		14:30~15:30 美姿勢 chirei ★★★★★	14:30~15:30 スッカリ美脚 yuu ★★
15:00	定休日						
16:00						16:30~17:30 リラックス yuu ★	16:30~17:30 ヨガピクス miiko ★★★★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 骨盤調整 arisa ★★★	18:00~19:00 美尻メイク nako ★★★★	18:00~19:00 リラックス manaka ★	18:00~19:00 スッカリ美脚 yuu ★★	18:30~19:30 柔軟性UP yuu ★★★	18:30~19:30 ボディリリース miiko ★★
19:00							
20:00		19:30~20:30 ヴィンヤサフロ arisa ★★★★	19:30~20:30 ボディリリース ayaka ★★	19:30~20:30 バレリーナストレッチ chica ★★	19:30~20:30 ヨガピクス T.yuka ★★★★★		
21:00		21:10~22:10 スッカリ美脚 arisa ★★	21:10~22:10 プレスフィーリング ayaka ★	21:10~22:10 愛されクビレ chica ★★★★	21:10~22:10 腰痛改善 T.yuka ★★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
8:30						8:30~9:30 背中美人 moe ★★★
10:00		10:00~11:00 ゼロコリ mami ★★★	10:00~11:00 ヨガピクス arisa ★★★★★	10:00~11:00 リラックス yuu ★	10:00~11:00 スッカリ美脚 yuu ★★	10:30~11:30 ヒーリングセラピー moe ★★
11:00						
12:00		12:00~13:00 リンパデトックス yuu ★	12:00~13:00 女性ホルモンUP arisa ★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロ yuu ★★★★	12:00~13:00 骨盤調整 yuu ★★★	12:30~13:30 マットピラティス moe ★★★★
13:00						
14:00		14:00~15:00 ヒーリングセラピー yuu ★★		14:00~15:00 スッカリ腸整 manaka ★★★		14:30~15:30 ゼロコリ nako ★★★
15:00	定休日					
16:00						16:30~17:30 フェイシャルヨガ manaka ★
17:00						
18:00		18:00~19:00 フェイシャルヨガ arisa ★	18:00~19:00 柔軟性UP chica ★★★	18:00~19:00 アンチエイジング manaka ★★	18:00~19:00 FLOW SOUND miiko ★★★	18:30~19:30 美BODYフィットネス manaka ★★★★★
19:00						
20:00		19:30~20:30 ダイエット arisa ★★★★★	19:30~20:30 ベーシック manaka ★★	19:30~20:30 背中美人 yuumi ★★★	19:30~20:30 腰痛改善 yuumi ★★	
21:00		21:10~22:10 ヒーリングセラピー arisa ★★	21:10~22:10 美姿勢 manaka ★★★★★	21:10~22:10 ビギナー yuumi ★	21:10~22:10 スッカリ腸整 yuumi ★★★	

【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ご利用に限りませう。)
- 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、退室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。