

# 6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(日)                                    | 2(月)  | 3(火)                                    | 4(水)                                 | 5(木)                                     | 6(金)                                    | 7(土)                                    | 8(日)                                       | 9(月)  | 10(火)                                  | 11(水)                                   | 12(木)                                  | 13(金)                                     | 14(土)                                         | 15(日)                                   |                                                  |                                                      |
|-------|-----------------------------------------|-------|-----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------|-------|----------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 8:30  | 8:30～9:30<br>腰痛改善<br>T.yuka<br>★★       | 8:30  |                                         |                                      |                                          |                                         | 8:30～9:30<br>バレリーナストレッチ<br>chica<br>★★  | 8:30～9:30<br>フルムーン<br>yuu<br>★★★★          | 8:30  |                                        |                                         |                                        |                                           | 8:30～9:30<br>美尻メイク<br>nako<br>★★★★★           | 8:30～9:30<br>リンパデトックス<br>yuu<br>★       | Basic<br><br>ホットヨガの効果を実感<br>するための基本プログラム         |                                                      |
| 10:00 | 10:30～11:30<br>ヨガピクス<br>T.yuka<br>★★★★★ | 10:00 | 10:00～11:00<br>ゼロコリ<br>mami<br>★★★★     | 10:00～11:00<br>リンパデトックス<br>yuu<br>★  | 10:00～11:00<br>ダイエット<br>mami<br>★★★★★    | 10:00～11:00<br>女性ホルモンUP<br>mami<br>★★   | 10:30～11:30<br>背中美人<br>chirei<br>★★★    | 10:30～11:30<br>ベーシック<br>yuu<br>★★          | 10:00 | 10:00～11:00<br>フルムーン<br>manaka<br>★★★★ | 10:00～11:00<br>リラックス<br>yuu<br>★        | 10:00～11:00<br>美姿勢<br>manaka<br>★★★★★  | 10:00～11:00<br>ボディリリース<br>mami<br>★★      | 10:30～11:30<br>アンチエイジング<br>chirei<br>★★       | 10:30～11:30<br>パワー<br>yuu<br>★★★★★      | Conditioning<br><br>温浴効果で不調の<br>解消を目指すプログラム      |                                                      |
| 11:00 |                                         | 11:00 |                                         |                                      |                                          |                                         |                                         |                                            | 11:00 |                                        |                                         |                                        |                                           |                                               |                                         |                                                  | Bodymake<br><br>様々な体の悩みにアプローチし<br>美しいボディラインを目指すプログラム |
| 12:00 | 12:30～13:30<br>リラックス<br>manaka<br>★     | 12:00 | 12:00～13:00<br>ヒーリングセラピー<br>mami<br>★★  | 12:00～13:00<br>フロー<br>yuu<br>★★★★    | 12:00～13:00<br>ボディリリース<br>mami<br>★★     | 12:00～13:00<br>美尻メイク<br>mami<br>★★★★★   | 12:30～13:30<br>美姿勢<br>chirei<br>★★★★★   | 12:30～13:30<br>リンパデトックス<br>mami<br>★       | 12:00 | 12:00～13:00<br>スッキリ美脚<br>yuu<br>★★     | 12:00～13:00<br>フルムーン<br>yuu<br>★★★★     | 12:00～13:00<br>ビギナー<br>mami<br>★       | 12:00～13:00<br>美尻メイク<br>mami<br>★★★★★     | 12:30～13:30<br>柔軟性UP<br>chirei<br>★★★         | 12:30～13:30<br>ベーシック<br>manaka<br>★★    | Aroma<br><br>アロマオイルを使用し心からの<br>リラックスを味わう癒しのプログラム |                                                      |
| 13:00 |                                         | 13:00 |                                         |                                      |                                          |                                         |                                         |                                            | 13:00 |                                        |                                         |                                        |                                           |                                               |                                         |                                                  | Flow<br><br>呼吸と共に流れるようにポーズを<br>繰り返し心身を整えるプログラム       |
| 14:00 | 14:30～15:30<br>愛されクビレ<br>manaka<br>★★★★ | 14:00 | 14:00～15:00<br>ヴィンヤサフロー<br>yuu<br>★★★★★ |                                      | 14:00～15:00<br>プレスフィーリング<br>manaka<br>★  |                                         | 14:30～15:30<br>むくみセットヨガ<br>chica<br>★★  | 14:30～15:30<br>ダイエット<br>mami<br>★★★★★      | 14:00 | 14:00～15:00<br>リンパデトックス<br>yuu<br>★    |                                         | 14:00～15:00<br>骨盤調整<br>mami<br>★★★★    |                                           | 14:30～15:30<br>ビギナー<br>yuuki<br>★             | 14:30～15:30<br>愛されクビレ<br>manaka<br>★★★★ | Beauty<br><br>いつまでも健康で、美しいココロと<br>カラダを目指すプログラム   |                                                      |
| 15:00 |                                         | 15:00 |                                         |                                      |                                          |                                         |                                         |                                            | 15:00 |                                        |                                         |                                        |                                           |                                               |                                         |                                                  | Music<br><br>リズムに合わせて身体を動かし<br>軸や安定感を養っていくプログラム      |
| 16:00 | 16:30～17:30<br>フロー<br>arisa<br>★★★      | 16:00 |                                         |                                      |                                          |                                         |                                         |                                            | 16:00 |                                        |                                         |                                        |                                           |                                               |                                         |                                                  | ★マークが多くなるほど<br>運動量が高くなります                            |
| 17:00 |                                         | 17:00 |                                         |                                      |                                          |                                         | 16:30～17:30<br>ヴィンヤサフロー<br>yuu<br>★★★★★ | 16:30～17:30<br>FLOW SOUND<br>miiko<br>★★★★ | 17:00 |                                        |                                         |                                        |                                           | 16:30～17:30<br>美BODYフィットネス<br>manaka<br>★★★★★ | 16:30～17:30<br>フロー<br>miiko<br>★★★★     |                                                  |                                                      |
| 18:00 | 18:30～19:30<br>アンチエイジング<br>arisa<br>★★  | 18:00 |                                         | 18:00～19:00<br>骨盤調整<br>arisa<br>★★★★ |                                          | 18:00～19:00<br>リラックス<br>yuu<br>★        | 18:30～19:30<br>リラックス<br>yuu<br>★        | 18:30～19:30<br>フルムーン<br>miiko<br>★★★★      | 18:00 |                                        | 18:00～19:00<br>アンチエイジング<br>moe<br>★★    |                                        | 18:00～19:00<br>柔軟性UP<br>yuu<br>★★★★       | 18:30～19:30<br>背中美人<br>arisa<br>★★★★          | 18:30～19:30<br>腰痛改善<br>miiko<br>★★      |                                                  |                                                      |
| 19:00 |                                         | 19:00 | 19:00～20:00<br>フロー<br>manaka<br>★★★★    |                                      | 19:00～20:00<br>ベーシック<br>manaka<br>★★     |                                         |                                         |                                            | 19:00 | 19:00～20:00<br>フルムーン<br>arisa<br>★★★★  |                                         | 19:00～20:00<br>太陽礼拝<br>nako<br>★★★★★   |                                           |                                               |                                         |                                                  |                                                      |
| 20:00 |                                         | 20:00 |                                         | 19:30～20:30<br>パワー<br>arisa<br>★★★★★ |                                          | 19:30～20:30<br>スッキリ腸整<br>manaka<br>★★★★ |                                         |                                            | 20:00 |                                        | 19:30～20:30<br>マットピラティス<br>moe<br>★★★★★ |                                        | 19:30～20:30<br>ベーシック<br>manaka<br>★★      |                                               |                                         |                                                  |                                                      |
| 21:00 |                                         | 21:00 | 21:00～22:00<br>アンチエイジング<br>manaka<br>★★ | 21:10～22:10<br>リラックス<br>arisa<br>★   | 21:00～22:00<br>コアビューティー<br>Rina<br>★★★★★ | 21:10～22:10<br>アンチエイジング<br>manaka<br>★★ |                                         |                                            | 21:00 | 21:00～22:00<br>美尻メイク<br>arisa<br>★★★★★ | 21:10～22:10<br>ボディリリース<br>ayaka<br>★★   | 21:00～22:00<br>ヒーリングセラピー<br>nako<br>★★ | 21:10～22:10<br>スタートフィット<br>manaka<br>★★★★ |                                               |                                         |                                                  |                                                      |

|       | 16(月) | 17(火)                                    | 18(水)                                       | 19(木)                                   | 20(金)                                    | 21(土)                                       | 22(日)                                      |
|-------|-------|------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|
| 8:30  |       |                                          |                                             |                                         |                                          | 8:30～9:30<br>美BODYフィットネス<br>manaka<br>★★★★★ | 8:30～9:30<br>むくみセットヨガ<br>chica<br>★★       |
| 10:00 |       | 10:00～11:00<br>スツキリ腸整<br>mami<br>★★★     | 10:00～11:00<br>プレスフィーリング<br>T.yuka<br>★     | 10:00～11:00<br>骨盤調整<br>mami<br>★★★      | 10:00～11:00<br>アンチエイジング<br>emi<br>★★     | 10:30～11:30<br>アンチエイジング<br>moe<br>★★        | 10:30～11:30<br>FLOW SOUND<br>chica<br>★★★★ |
| 11:00 |       |                                          |                                             |                                         |                                          |                                             |                                            |
| 12:00 |       | 12:00～13:00<br>ヴィンヤサフロー<br>yuu<br>★★★★   | 12:00～13:00<br>FLOW SOUND<br>T.yuka<br>★★★★ | 12:00～13:00<br>女性ホルモンUP<br>mami<br>★★   | 12:00～13:00<br>フロー<br>emi<br>★★★★        | 12:30～13:30<br>マットピラティス<br>moe<br>★★★★      | 12:30～13:30<br>リンバデトックス<br>yuu<br>★        |
| 13:00 |       |                                          |                                             |                                         |                                          |                                             |                                            |
| 14:00 |       | 14:00～15:00<br>スツキリ美脚<br>yuu<br>★★       |                                             | 14:00～15:00<br>ビギナー<br>yuuki<br>★       |                                          | 14:30～15:30<br>リラックス<br>manaka<br>★         | 14:30～15:30<br>ヴィンヤサフロー<br>yuu<br>★★★★     |
| 15:00 | 定休日   |                                          |                                             |                                         |                                          |                                             |                                            |
| 16:00 |       |                                          |                                             |                                         |                                          | 16:30～17:30<br>骨盤調整<br>yuu<br>★★★           | 16:30～17:30<br>ベーシック<br>yuuki<br>★★        |
| 17:00 |       |                                          |                                             |                                         |                                          |                                             |                                            |
| 18:00 |       | 18:00～19:00<br>腰痛改善<br>yuumi<br>★★       | 18:00～19:00<br>ビギナー<br>yuuki<br>★           | 18:00～19:00<br>ベーシック<br>yuuki<br>★★     | 18:00～19:00<br>ヴィンヤサフロー<br>yuu<br>★★★★   | 18:30～19:30<br>腰痛改善<br>yuu<br>★★            | 18:30～19:30<br>ビギナー<br>yuuki<br>★          |
| 19:00 |       |                                          |                                             |                                         |                                          |                                             |                                            |
| 20:00 |       | 19:30～20:30<br>ヴィンヤサフロー<br>yuumi<br>★★★★ | 19:30～20:30<br>柔軟性UP<br>manaka<br>★★★★      | 19:30～20:30<br>背中美人<br>manaka<br>★★★★   | 19:30～20:30<br>むくみセットヨガ<br>chica<br>★★   |                                             |                                            |
| 21:00 |       | 21:10～22:10<br>プレスフィーリング<br>ayaka<br>★   | 21:10～22:10<br>ベーシック<br>yuuki<br>★★         | 21:10～22:10<br>愛されクビレ<br>manaka<br>★★★★ | 21:10～22:10<br>バレリーナストレッチ<br>chica<br>★★ |                                             |                                            |

#### 【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.hacocomono.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。

|       | 23(月) | 24(火)                                   | 25(水)                                     | 26(木)                                     | 27(金)                                      | 28(土)                                     | 29(日)                                  |
|-------|-------|-----------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------|
| 8:30  |       |                                         |                                           |                                           |                                            | 8:30～9:30<br>腰痛改善<br>T.yuka<br>★★         | 8:30～9:30<br>フロー<br>yuu<br>★★★★        |
| 10:00 |       | 10:00～11:00<br>フェイシャルヨガ<br>arisa<br>★   | 10:00～11:00<br>スタートフィット<br>manaka<br>★★★★ | 10:00～11:00<br>ボディリリース<br>mami<br>★★      | 10:00～11:00<br>ゼロコリ<br>mami<br>★★★★        | 10:30～11:30<br>ヨガビクス<br>T.yuka<br>★★★★★   | 10:30～11:30<br>ヒーリングセラピー<br>yuu<br>★★  |
| 11:00 |       |                                         |                                           |                                           |                                            |                                           |                                        |
| 12:00 |       | 12:00～13:00<br>パワー<br>arisa<br>★★★★★    | 12:00～13:00<br>スツキリ美脚<br>manaka<br>★★     | 12:00～13:00<br>スツキリ腸整<br>mami<br>★★★★     | 12:00～13:00<br>ヒーリングセラピー<br>mami<br>★★     | 12:30～13:30<br>背中美人<br>chirei<br>★★★      | 12:30～13:30<br>太陽礼拝<br>manaka<br>★★★★  |
| 13:00 |       |                                         |                                           |                                           |                                            |                                           |                                        |
| 14:00 |       | 14:00～15:00<br>腰痛改善<br>yuu<br>★★        |                                           | 14:00～15:00<br>愛されクビレ<br>yumi<br>★★★★     |                                            | 14:30～15:30<br>ヴィンヤサフロー<br>chirei<br>★★★★ | 14:30～15:30<br>フェイシャルヨガ<br>manaka<br>★ |
| 15:00 | 定休日   |                                         |                                           |                                           |                                            |                                           |                                        |
| 16:00 |       |                                         |                                           |                                           |                                            | 16:30～17:30<br>プレスフィーリング<br>manaka<br>★   | 16:30～17:30<br>美尻メイク<br>arisa<br>★★★★  |
| 17:00 |       |                                         |                                           |                                           |                                            |                                           |                                        |
| 18:00 |       | 18:00～19:00<br>柔軟性UP<br>manaka<br>★★★★  | 18:00～19:00<br>リンバデトックス<br>nako<br>★      | 18:00～19:00<br>キャンドルナイトヨガ<br>yumi<br>★★   | 18:00～19:00<br>ヴィンヤサフロー<br>yuu<br>★★★★     | 18:30～19:30<br>スタートフィット<br>manaka<br>★★★★ | 18:30～19:30<br>ボディリリース<br>arisa<br>★★  |
| 19:00 |       |                                         |                                           |                                           |                                            |                                           |                                        |
| 20:00 |       | 19:30～20:30<br>ダイエット<br>manaka<br>★★★★★ | 19:30～20:30<br>ヒーリングセラピー<br>nako<br>★★    | 19:30～20:30<br>スタートフィット<br>manaka<br>★★★★ | 19:30～20:30<br>FLOW SOUND<br>chica<br>★★★★ |                                           |                                        |
| 21:00 |       | 21:10～22:10<br>リンバデトックス<br>nako<br>★    | 21:10～22:10<br>ゼロコリ<br>nako<br>★★★★       | 21:10～22:10<br>美姿勢<br>manaka<br>★★★★★     | 21:10～22:10<br>むくみセットヨガ<br>chica<br>★★     |                                           |                                        |

|       | 30(月) |
|-------|-------|
| 8:30  |       |
| 10:00 |       |
| 11:00 |       |
| 12:00 |       |
| 13:00 |       |
| 14:00 |       |
| 15:00 | 定休日   |
| 16:00 |       |
| 17:00 |       |
| 18:00 |       |
| 19:00 |       |
| 20:00 |       |
| 21:00 |       |