

7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 美姿勢 manaka ★★★★★	8:30～9:30 スッキリ美脚 manaka ★★
10:00		10:00～11:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	10:00～11:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	10:00～11:00 スツキリ腸整 mami ★★★★	10:00～11:00 女性ホルモンUP mami ★★		
11:00						10:30～11:30 ビギナー manaka ★	10:30～11:30 スタートフィット manaka ★★★
12:00		12:00～13:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★	12:00～13:00 ベーシック 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 フロー yuu ★★★	12:30～13:30 腰痛改善 yuu ★★
13:00							
14:00		14:00～15:00 ゼロコリ manaka ★★★		14:00～15:00 スッキリ美脚 yuu ★★		14:30～15:30 アンチエイジング yuu ★★	14:30～15:30 パワー yuu ★★★★★
15:00							
16:00							
17:00						16:30～17:30 FLOW SOUND yumi ★★★	16:30～17:30 フェイシャルヨガ yumi ★
18:00			18:00～19:00 アンチエイジング manaka ★★		18:00～19:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	18:30～19:30 キャンドルナイトヨガ yumi ★★	18:30～19:30 背中美人 yuumi ★★★
19:00		19:00～20:00 骨盤調整 moe ★★★		19:00～20:00 ヒーリングセラピー moe ★★			
20:00			19:30～20:30 ヨガボックス T.yuka ★★★★★		19:30～20:30 ベーシック yuuki ★★		
21:00		21:00～22:00 美姿勢 moe ★★★★★	21:10～22:10 プレスフィーリング T.yuka ★	21:00～22:00 マットピラティス moe ★★★★	21:10～22:10 ビギナー yuuki ★		

	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)
8:30						8:30～9:30 リラックス yuuki ★	8:30～9:30 愛されクビレ manaka ★★★★
10:00		10:00～11:00 ゼロコリ mami ★★★	10:00～11:00 腰痛改善 chirei ★★	10:00～11:00 美尻メイク mami ★★★★★	10:00～11:00 リンパデトックス mami ★		
11:00						10:30～11:30 ベーシック yuuki ★★	10:30～11:30 アンチエイジング manaka ★★
12:00		12:00～13:00 リラックス yuu ★	12:00～13:00 美姿勢 chirei ★★★★★	12:00～13:00 フルムーン yuu ★★★	12:00～13:00 ボディリリース mami ★★	12:30～13:30 美BODYフィットネス manaka ★★★★★	12:30～13:30 フルムーン yuu ★★★
13:00							
14:00		14:00～15:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★		14:00～15:00 ヒーリングセラピー yuu ★★		14:30～15:30 背中美人 manaka ★★★	14:30～15:30 リンパデトックス yuu ★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30～17:30 腰痛改善 yuka ★★	16:30～17:30 バレリーナストレッチ chica ★★
18:00			18:00～19:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★		18:00～19:00 骨盤調整 yuu ★★★★	18:30～19:30 フルムーン yuka ★★★★	18:30～19:30 リラックス yuumi ★
19:00		19:00～20:00 アンチエイジング manaka ★★		19:00～20:00 フルムーン yurika ★★★	19:30～20:30 スッキリ美脚 manaka ★★		
20:00			19:30～20:30 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★				
21:00		21:00～22:00 愛されクビレ manaka ★★★★★	21:10～22:10 ボディリリース ayaka ★★	21:00～22:00 リンパデトックス yurika ★	21:10～22:10 フルムーン 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

	14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(土)	20(日)
8:30	定休日	休業日 (社員研修)				8:30～9:30 FLOW SOUND miiko ★★★	8:30～9:30 スッキリ美脚 nako ★★
10:00			10:00～11:00 ボディリリース mami ★★	10:00～11:00 スタートフィット manaka ★★★	10:00～11:00 リラックス yuu ★	10:30～11:30 柔軟性UP miiko ★★★	10:30～11:30 ダイエット mami ★★★★★
11:00							
12:00			12:00～13:00 スッキリ腸整 mami ★★★	12:00～13:00 パワー yuu ★★★★★	12:00～13:00 柔軟性UP yuu ★★★	12:30～13:30 リンパデトックス chirei ★	12:30～13:30 フロー yuu ★★★
13:00							
14:00				14:00～15:00 アンチエイジング yuu ★★		14:30～15:30 美姿勢 chirei ★★★★★	14:30～15:30 アンチエイジング yuu ★★
15:00							
16:00						16:30～17:30 スッキリ美脚 yuu ★★	16:30～17:30 美尻メイク miiko ★★★★
17:00							
18:00			18:00～19:00 プレスフィーリング T.yuka ★		18:00～19:00 背中美人 manaka ★★★	18:30～19:30 フロー yuu ★★★★	18:30～19:30 プレスフィーリング miiko ★
19:00			19:30～20:30 太陽礼拝 T.yuka ★★★★	19:00～20:00 FLOW SOUND T.yuka ★★★★	19:30～20:30 スッキリ腸整 yuuki ★★★		
20:00							
21:00			21:10～22:10 腰痛改善 T.yuka ★★	21:00～22:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★	21:10～22:10 ビギナー yuuki ★		

	21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)	27(日)
8:30	定休日					8:30～9:30 ゼロコリ manaka ★★★	8:30～9:30 リンパデトックス manaka ★
10:00		10:00～11:00 ビギナー mami ★	10:00～11:00 柔軟性UP yuu ★★★	10:00～11:00 美尻メイク mami ★★★★	10:00～11:00 ヒーリングセラピー yuu ★★	10:30～11:30 ベーシック manaka ★★	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 スッキリ美脚 yuu ★★	12:00～13:00 女性ホルモンUP mami ★★	12:00～13:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	12:30～13:30 リラックス yuu ★	12:30～13:30 スッキリ腸整 yuuki ★★★★
13:00							
14:00		14:00～15:00 腰痛改善 yuu ★★		14:00～15:00 フロー yuu ★★★★		14:30～15:30 柔軟性UP yuu ★★★★	14:30～15:30 ビギナー yuuki ★
15:00							
16:00						16:30～17:30 パワー arisa ★★★★★	16:30～17:30 ボディリリース yuumi ★★
17:00							
18:00			18:00～19:00 スッキリ腸整 yuuki ★★★		18:00～19:00 リラックス yuuki ★	18:30～19:30 腰痛改善 arisa ★★	18:30～19:30 美尻メイク yuumi ★★★★★
19:00		19:00～20:00 柔軟性UP manaka ★★★★	19:30～20:30 ベーシック yuuki ★★	19:00～20:00 スッキリ美脚 nako ★★	19:30～20:30 背中美人 manaka ★★★★		
20:00							
21:00		21:00～22:00 スタートフィット manaka ★★★★	21:10～22:10 プレスフィーリング ayaka ★	21:00～22:00 太陽礼拝 nako ★★★★	21:10～22:10 ベーシック yuuki ★★		

	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)
8:30	定休日			
10:00		10:00～11:00 ヒーリングセラピー mami ★★	10:00～11:00 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	10:00～11:00 ゼロコリ mami ★★★
11:00				
12:00		12:00～13:00 骨盤調整 mami ★★★	12:00～13:00 プレスフィーリング T.yuka ★	12:00～13:00 ボディリリース mami ★★
13:00				
14:00		14:00～15:00 むくみリセットヨガ chica ★★		14:00～15:00 リンパデトックス yuu ★
15:00				
16:00				
17:00				
18:00		18:00～19:00 フロー chica ★★★	18:00～19:00 プレスフィーリング arisa ★	18:00～19:00 マットピラティス moe ★★★★★
19:00				
20:00		19:30～20:30 美BODYフィットネス manaka ★★★★★	19:30～20:30 ゼロコリ arisa ★★★	19:30～20:30 アンチエイジング moe ★★
21:00		21:10～22:10 フェイシャルヨガ manaka ★	21:10～22:10 愛されクビレ arisa ★★★★	21:10～22:10 骨盤調整 moe ★★★★

【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.hacomo.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。
- 病氣や交通事情、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。