

9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(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)
8:30						8:30~9:30 腰痛改善 miiko ★★	8:30~9:30 愛されクビレ manaka ★★★★						8:30~9:30 背中美人 T.yuka ★★★	8:30~9:30 プレスフィーリング manaka ★
10:00		10:00~11:00 アンチエイジング manaka ★★	10:00~11:00 美尻メイク mami ★★★★	10:00~11:00 スッキリ腸整 yuuki ★★★	10:00~11:00 リラックス yuu ★				10:00~11:00 フルムーン chica ★★★	10:00~11:00 ベーシック arisa ★★	10:00~11:00 スタートフィット manaka ★★★	10:00~11:00 リンパデトックス mami ★	10:30~11:30 FLOW SOUND T.yuka ★★★★	10:30~11:30 フロー manaka ★★★
11:00														
12:00		12:00~13:00 フロー 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 ★★★★	12:00~13:00 柔軟性UP yuu ★★★	12:30~13:30 パワー yuu ★★★★★	12:30~13:30 ヒーリングセラピー yuu ★★		12:00~13:00 腰痛改善 yuu ★★	12:00~13:00 背中美人 arisa ★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー yuu ★★	12:00~13:00 美尻メイク mami ★★★★	12:30~13:30 リンパデトックス yuu ★	12:30~13:30 ベーシック yuuki ★★
13:00														
14:00		14:00~15:00 リンパデトックス yuu ★		14:00~15:00 スッキリ美脚 yuu ★★					14:00~15:00 骨盤調整 yuu ★★★		14:00~15:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★		14:30~15:30 骨盤調整 yuu ★★★★	14:30~15:30 愛されクビレ yuuki ★★★★
15:00														
16:00								定休日						
17:00						16:30~17:30 アンチエイジング moe ★★	16:30~17:30 背中美人 nako ★★★						16:30~17:30 ヴィンヤサフロー yumi ★★★★	16:30~17:30 腰痛改善 T.yuka ★★
18:00			18:00~19:00 ベーシック manaka ★★		18:00~19:00 バレリーナストレッチ chica ★★	18:30~19:30 マットピラティス moe ★★★★	18:30~19:30 ボディリリース ayaka ★★		18:00~19:00 スッキリ腸整 yuuki ★★★			18:00~19:00 リラックス yuumi ★	18:30~19:30 キャンドルナイトヨガ yumi ★★	18:30~19:30 ヨガピクス T.yuka ★★★★★
19:00	19:00~20:00 ゼロコリ nako ★★★		19:00~20:00 ヒーリングセラピー T.yuka ★★		19:30~20:30 柔軟性UP manaka ★★★				19:00~20:00 フルムーン manaka ★★★		19:00~20:00 スッキリ美脚 nako ★★	19:30~20:30 背中美人 yuumi ★★★		
20:00		19:30~20:30 ヨガピクス T.yuka ★★★★★												
21:00	21:00~22:00 スッキリ美脚 nako ★★	21:10~22:10 プレスフィーリング T.yuka ★	21:00~22:00 太陽礼拝 T.yuka ★★★★	21:10~22:10 アンチエイジング manaka ★★					21:00~22:00 ベーシック manaka ★★	21:10~22:10 ヒーリングセラピー moe ★★	21:00~22:00 ダイエット nako ★★★★★	21:10~22:10 ボディリリース ayaka ★★		

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

	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)	21(日)		22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)	28(日)		29(月)	30(火)
8:30						8:30~9:30 ゼロコリ nako ★★★	8:30~9:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★		8:30	8:30~9:30 アンチエイジング yuu ★★				8:30~9:30 ビギナー nako ★	8:30~9:30 太陽礼拝 chica ★★★★		8:30	
10:00	10:00~11:00 ボディリリース arisa ★★	10:00~11:00 骨盤調整 mami ★★★★	10:00~11:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	10:00~11:00 スツキリ美脚 yuu ★★					10:00		10:00~11:00 プレスフィーリング chirei ★	10:00~11:00 フロー yuu ★★★★	10:00~11:00 ベーシック yuuki ★★				10:00	10:00~11:00 ゼロコリ arisa ★★★
11:00						10:30~11:30 愛されクビレ chirei ★★★★	10:30~11:30 リラックス yuu ★		11:00	10:30~11:30 パワー yuu ★★★★★				10:30~11:30 柔軟性UP chirei ★★★	10:30~11:30 むくみリセットヨガ chica ★★		11:00	
12:00	12:00~13:00 ヨガピクス arisa ★★★★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー mami ★★	12:00~13:00 リンパデトックス yuu ★	12:00~13:00 フロー yuu ★★★★		12:30~13:30 リンパデトックス chirei ★	12:30~13:30 スタートフィット manaka ★★★★		12:00		12:00~13:00 背中美人 chirei ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング yuu ★★	12:00~13:00 スツキリ腸整 yuuki ★★★★	12:30~13:30 美姿勢 chirei ★★★★★	12:30~13:30 背中美人 manaka ★★★★		12:00	12:00~13:00 フェイシャルヨガ arisa ★
13:00									13:00								13:00	
14:00	14:00~15:00 柔軟性UP chirei ★★★			14:00~15:00 ベーシック manaka ★★		14:30~15:30 フロー yuu ★★★★	14:30~15:30 柔軟性UP manaka ★★★★		14:00			14:00~15:00 ダイエット yuuki ★★★★★		14:30~15:30 腰痛改善 yuu ★★	14:30~15:30 ビギナー manaka ★		14:00	14:00~15:00 ボディリリース manaka ★★
15:00	定休日								15:00	14:30~15:30 バレリーナストレッチ chica ★★							15:00	定休日
16:00									16:00								16:00	
17:00						16:30~17:30 スツキリ美脚 yuu ★★	16:30~17:30 美姿勢 moe ★★★★★		17:00	16:30~17:30 美尻メイク nako ★★★★				16:30~17:30 骨盤調整 yuu ★★★	16:30~17:30 FLOW SOUND T.yuka ★★★★		17:00	
18:00	18:00~19:00 フロー yuu ★★★★	18:00~19:00 アンチエイジング manaka ★★	18:00~19:00 愛されクビレ manaka ★★★★	18:00~19:00 骨盤調整 yumi ★★★★		18:30~19:30 スツキリ腸整 yuuki ★★★★	18:30~19:30 アンチエイジング moe ★★		18:00		18:00~19:00 ベーシック yuuki ★★	18:00~19:00 リラックス yuuki ★	18:00~19:00 マットピラティス moe ★★★★★	18:30~19:30 美尻メイク manaka ★★★★★	18:30~19:30 プレスフィーリング T.yuka ★		18:00	18:00~19:00 ゼロコリ manaka ★★★
19:00									19:00	18:30~19:30 リンパデトックス nako ★							19:00	
20:00	19:30~20:30 腰痛改善 yuuki ★★	19:30~20:30 美BODYフィットネス manaka ★★★★★	19:30~20:30 スツキリ腸整 yuuki ★★★★	19:30~20:30 優しい森林フロー yumi ★★					20:00		19:30~20:30 スツキリ腸整 yuuki ★★★	19:30~20:30 美姿勢 manaka ★★★★★	19:30~20:30 ヒーリングセラピー moe ★★				20:00	19:30~20:30 ダイエット yuuki ★★★★★
21:00	21:10~22:10 愛されクビレ yuuki ★★★★	21:10~22:10 ゼロコリ nako ★★★	21:10~22:10 腰痛改善 yuuki ★★	21:10~22:10 リラックス yuuki ★					21:00		21:10~22:10 パワー T.yuka ★★★★★	21:10~22:10 柔軟性UP manaka ★★★	21:10~22:10 フェイシャルヨガ manaka ★				21:00	21:10~22:10 腰痛改善 yuuki ★★

【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。
- レッスンの途中退席は基本できません。
- 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。