

2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)	Basic
8:30	8:30~9:30 アンチエイジング manaka ★★	8:30					8:30~9:30 愛されケビレ yuuki ★★★★	8:30~9:31 腰痛改善 yuu ★★	8:30	8:30~9:31 プレスフィーリング manaka ★			8:30~9:31 ヴィンヤサロー yuuki ★★★★			ホットヨガの効果を実感するための基本プログラム
10:00		10:00	10:00~11:00 美尻メイク mami ★★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP mami ★★	10:00~11:00 スッキリ美脚 yuu ★★	10:00~11:00 骨盤調整 yuu ★★★			10:00~11:00 ゼロコリ mami ★★★	10:00~11:00 フロー yuu ★★★	10:00~11:00 アンチエイジング yuu ★★	10:30~11:30 リラックス yuu ★	10:00~11:00 新瑞橋店9周年 『感謝のレッスン』 ✿✿✿	Conditioning		
11:00	10:30~11:30 美尻メイク manaka ★★★★	11:00					10:30~11:30 むくみリセットヨガ chirei ★★	10:30~11:30 パワー yuu ★★★★★						10:30~11:30 リラックス yuu ★	温浴効果で不調の解消を目指すプログラム	
12:00	12:30~13:30 フルムーン yuu ★★★	12:00	12:00~13:00 リンパデトックス mami ★	12:00~13:00 背中美人 mami ★★★	12:00~13:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★	12:00~13:00 リラックス yuu ★	12:30~13:30 背中美人 chirei ★★★	12:30~13:30 スッキリ腸整 manaka ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング yuu ★★	12:00~13:00 ヒーリングセラピー yuu ★★★	12:00~13:00 骨盤調整 yuu ★★★★	12:30~13:30 フロー yuu ★★★	12:00~13:00 新瑞橋店9周年 『感謝のレッスン』 ✿✿✿	Bodymake		
13:00		13:00													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	
14:00	14:30~15:30 リラックス yuu ★★	14:00	14:00~15:00 フルムーン yuu ★★★	14:00~16:00 LET's 滴岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 柔軟性UP manaka ★★★		14:30~15:30 ボディリリース yuuki ★★	14:30~15:30 プレスフィーリング manaka ★	14:00~15:00 背中美人 yuu ★★★	14:00~15:00 ゼロコリ yumi ★★★	14:00~15:00 リンパデトックス nako ★	14:30~15:30 スッキリ腸整 yuuki ★★★	14:00~15:00 新瑞橋店9周年 『感謝のレッスン』 ✿✿✿	Aroma		
15:00		15:00	定休日						15:00	15:00~17:00 ゼロコリ yumi ★★★					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	
16:00	16:30~17:30 スッキリ美脚 yuuki ★★	16:00					16:30~17:30 まどろみのヨガ yuka ★	16:30~17:30 マットピラティス moe ★★★★	16:30~17:30 ゼロコリ yumi ★★★						Flow	
17:00		17:00							16:30~17:30 腰痛改善 T.yuka ★★	16:30~17:30 スタートフィット manaka ★★★					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	
18:00	18:30~19:30 フルムーン yuuki ★★★	18:00	18:00~19:00 ゼロコリ nako ★★★		18:00~19:00 アンチエイジング moe ★★		18:30~19:30 スッキリ腸整 yuuki ★★★	18:30~19:30 アンチエイジング moe ★★	18:00~19:00 スッキリ腸整 yuuki ★★★	18:00~19:00 ヨガピクス T.yuka ★★★★★	18:00~19:00 骨盤調整 mami ★★★★	18:30~19:30 ベーシック manaka ★★	16:00~17:00 新瑞橋店9周年 『感謝のレッスン』 ✿✿✿	Beauty		
19:00		19:00	19:00~20:00 ベーシック manaka ★★	19:00~20:00 フロー manaka ★★★	19:30~20:30 太陽礼拝 manaka ★★★★	19:30~20:30 背中美人 miiko ★★★		19:00~20:00 スッキリ美脚 yuuki ★★	19:00~20:00 スッキリ腸整 aica ★★★★	19:00~20:00 スッキリ腸整 aica ★★★★	19:30~20:30 美姿勢 manaka ★★★★★		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			
20:00		20:00							20:00						Music	
21:00		21:00	21:00~22:00 フルムーン manaka ★★★	21:10~22:10 フェイシャルヨガ manaka ★	21:00~22:00 腰痛改善 nako ★★	21:10~22:10 FLOW SOUND miiko ★★★★		21:00~22:00 柔軟性UP yuuki ★★★	21:00~22:00 ボディリリース yuuki ★★	21:00~22:00 プレスフィーリング manaka ★				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

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	22(日)
8:30	定休日					8:30~9:30 スッキリ腸整 mami ★★★	8:30~9:30 パレリーナストレッチ mai ★★
10:00		10:00~11:00 スタートフィット manaka ★★★	10:00~11:00 女性ホルモンUP mami ★★	10:00~11:00 ヒーリングセラピー yuu ★★	10:00~11:00 フロー yuu ★★★		
11:00						10:30~11:30 プレスフィーリング chirei ★	10:30~11:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★
12:00		12:00~13:00 スッキリ美脚 yuu ★★	12:00~13:00 ゼロコリ mami ★★★	12:00~13:00 背中美人 yuu ★★★	12:00~13:00 柔軟性UP yuu ★★★	12:30~13:30 ボディリース manaka ★★	12:30~13:30 腰痛改善 yuu ★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 フロー yuu ★★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 ビギナー mai ★			
15:00						14:30~15:30 柔軟性UP manaka ★★★	14:30~15:30 ビギナー mai ★
16:00						16:30~17:30 アンチエイジング moe ★★	16:30~17:30 美尻メイク yuuki ★★★★
17:00							
18:00		18:00~19:00 ヒーリングセラピー arisa ★★	18:00~19:00 ビギナー mana ★	18:00~19:00 フロー mai ★★★	18:00~19:00 パレリーナストレッチ mai ★★	18:30~19:30 美姿勢 moe ★★★★★	18:30~19:30 柔軟性UP yuuki ★★★★
19:00							
20:00		19:30~20:30 愛されクビレ arisa ★★★★	19:30~20:30 ベーシック mana ★★	19:30~20:30 コアピューティー ⁺ Rina ★★★★★	19:30~20:30 骨盤調整 yuuki ★★★		
21:00		21:10~22:10 ゼロコリ nako ★★★	21:10~22:10 美尻メイク manaka ★★★★	21:10~22:10 リンパデトックス Rina ★	21:10~22:10 ヴィンヤサフロー 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.hacomoно.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・変更是レッスン開始の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カ月間に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。
- 病気や交通事故、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。