

# 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 ★★	定休日					8:30～9:30 愛されクビレ 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 ヴィンヤサフロー 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	10:30～11:30 美尻メイク manaka ★★★★		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 ★★★	10:30～11:30 むくみリセットヨガ chirei ★★	10:30～11:30 パワー yuu ★★★★★	10:00	10:00～11:00 ゼロコリ mami ★★★	10:30～11:30 美BODYフィットネス manaka ★★★★★	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																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 ★★★		12:00～13:00 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	12:00～13:00 アンチエイジング yuu ★★	12:30～13:30 優しい森林浴フロー yumi ★★	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																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 ★		14:00～15:00 フルムーン yuu ★★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (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	14:00～15:00 背中美人 yuu ★★★★	14:30～15:30 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 ★★★★	14:30～15:30 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																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 ★★							16:30～17:30 まどろみのヨガ yuka ★	16:30～17:30 マットピラティス moe ★★★★	16:00		16:30～17:30 腰痛改善 T.yuka ★★			16:00～17:00 新瑞橋店9周年 『感謝のレッスン』 ☆☆☆	Flow	
17:00																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 ★★★★			18:00～19:00 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 yuka ★★★★	18:30～19:30 アンチエイジング moe ★★	18:00		18:30～19:30 ヨガビクス T.yuka ★★★★★		18:00～19:00 骨盤調整 mami ★★★★	18:30～19:30 ベーシック manaka ★★		Beauty	
19:00			19:00～20:00 ベーシック manaka ★★	19:30～20:30 太陽礼拝 manaka ★★★★	19:00～20:00 フロー manaka ★★★★	19:30～20:30 背中美人 miiko ★★★★				19:00	19:00～20:00 スッキリ美脚 yuuki ★★		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							Music
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	21:00～22:00 柔軟性UP yuuki ★★★★		21:00～22:00 ボディリリース aica ★★	21:10～22:10 プレスフィーリング manaka ★			★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						8:30～9:30 スッキリ腸整 mami ★★★	8:30～9:30 バ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 manaka ★★★★	12:00～13:00 背中美人 yuu ★★★★	12:00～13:00 柔軟性UP yuu ★★★★		
13:00						12:30～13:30 ボディリリース manaka ★★	12:30～13:30 腰痛改善 yuu ★★
14:00		14:00～15:00 フロー yuu ★★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 ★	14:00～15:00 ビギナー mai ★		14:30～15:30 柔軟性UP manaka ★★★★	14:30～15:30 ビギナー mai ★
15:00	定休日		(予約不要)				
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 バ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 コアビューティー 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 ★★★★★		

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
8:30						8:30～9:30 太陽礼拝 nako ★★★★★
10:00		10:00～11:00 ベーシック mana ★★	10:00～11:00 柔軟性UP yuu ★★★★	10:00～11:00 ボディリリース mami ★★	10:00～11:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★★	
11:00						10:30～11:30 リンパデトックス nako ★
12:00		12:00～13:00 リラックス mana ★	12:00～13:00 腰痛改善 yuu ★★	12:00～13:00 ダイエット mami ★★★★★	12:00～13:00 アンチエイジング yuu ★★	12:30～13:30 スッキリ腸整 manaka ★★★★
13:00						
14:00		14:00～15:00 骨盤調整 yuu ★★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 ★	14:00～15:00 プレスフィーリング manaka ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 ★	14:30～15:30 愛されクビレ manaka ★★★★★
15:00	定休日		(予約不要)		(予約不要)	
16:00						16:30～17:30 ベーシック mana ★★
17:00						
18:00		18:00～19:00 スッキリ美脚 arisa ★★	18:00～19:00 リンパデトックス nako ★	18:00～19:00 腰痛改善 yuuki ★★	18:00～19:00 マットピラティス moe ★★★★★	18:30～19:30 リラックス mana ★
19:00						
20:00		19:30～20:30 パワー arisa ★★★★★	19:30～20:30 ボディリリース yuuki ★★	19:30～20:30 ヴィンヤサフロー yuuki ★★★★	19:30～20:30 ベーシック mana ★★	
21:00		21:10～22:10 ヒーリングセラピー nako ★★	21:10～22:10 愛されクビレ yuuki ★★★★★	21:10～22:10 ゼロコリ nako ★★★★	21:10～22:10 リラックス mana ★	

# 【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。