

# 3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>フルムーン<br>manaka<br>★★★★    |      |   |  |  |  | 8:30~9:30<br>スッキリ腸整<br>yuuki<br>★★★★      | 8:30~9:30<br>スッキリ美脚<br>manaka<br>★★   |      |   |  |                                      |  | 8:30~9:30<br>愛されクビレ<br>manaka<br>★★★★  | 8:30~9:30<br>ベーシック<br>mana<br>★★        |
| 10:00 | 10:30~11:30<br>アンチエイジング<br>manaka<br>★★ |      | 10:00~11:00<br>美尻メイク<br>mami<br>★★★★    | 10:00~11:00<br>ビギナー<br>mana<br>★       | 10:00~11:00<br>腰痛改善<br>yuu<br>★★         | 10:00~11:00<br>骨盤調整<br>mami<br>★★★★    | 10:30~11:30<br>ヴィンヤサフロー<br>yuuki<br>★★★★  | 10:30~11:30<br>骨盤調整<br>manaka<br>★★★★ |      | 10:00~11:00<br>プレスフィーリング<br>manaka<br>★ | 10:00~11:00<br>背中美人<br>yuu<br>★★★★     | 10:00~11:00<br>柔軟性UP<br>yuu<br>★★★★  | 10:00~11:00<br>ボディリリース<br>yuu<br>★★    | 10:30~11:30<br>リンパデトックス<br>manaka<br>★ | 10:30~11:30<br>ビギナー<br>mana<br>★        |
| 11:00 |   |      |   |  |  |  |   |                                       |      |   |  |                                      |  |  |   |
| 12:00 | 12:30~13:30<br>リラックス<br>yuu<br>★        |      | 12:00~13:00<br>フルムーン<br>yuu<br>★★★★     | 12:00~13:00<br>ベーシック<br>mana<br>★★     | 12:00~13:00<br>背中美人<br>yuu<br>★★★★       | 12:00~13:00<br>女性ホルモンUP<br>mami<br>★★  | 12:30~13:30<br>ベーシック<br>mana<br>★★        | 12:30~13:30<br>リンパデトックス<br>yuu<br>★   |      | 12:00~13:00<br>ダイエット<br>manaka<br>★★★★  | 12:00~13:00<br>腰痛改善<br>yuu<br>★★       | 12:00~13:00<br>リンパデトックス<br>mami<br>★ | 12:00~13:00<br>骨盤調整<br>yuu<br>★★★★     | 12:30~13:30<br>フロー<br>yuu<br>★★★★      | 12:30~13:30<br>バレリーナストレッチ<br>mai<br>★★  |
| 13:00 |   |      |   |  |  |  |   |                                       |      |   |  |                                      |  |  |   |
| 14:00 | 14:30~15:30<br>フルムーン<br>yuu<br>★★★★     |      | 14:00~15:00<br>腰痛改善<br>yuu<br>★★        | 14:00~16:00<br>LET's<br>溶岩盤浴<br>(予約不要) | 14:00~15:00<br>プレスフィーリング<br>manaka<br>★  | 14:00~16:00<br>LET's<br>溶岩盤浴<br>(予約不要) | 14:30~15:30<br>リラックス<br>mana<br>★         | 14:30~15:30<br>フロー<br>yuu<br>★★★★     |      | 14:00~15:00<br>ボディリリース<br>yuu<br>★★     | 14:00~16:00<br>LET's<br>溶岩盤浴<br>(予約不要) | 14:00~15:00<br>美尻メイク<br>mami<br>★★★★ | 14:00~16:00<br>LET's<br>溶岩盤浴<br>(予約不要) | 14:30~15:30<br>アンチエイジング<br>yuu<br>★★   | 14:30~15:30<br>ゼロコリ<br>mai<br>★★★★      |
| 15:00 |   | 定休日  |   |  |  |  |   |                                       | 定休日  |   |  |                                      |  |  |   |
| 16:00 | 16:30~17:30<br>ダイエット<br>yuuki<br>★★★★★  |      |   |  |  |  |   |                                       |      |   |  |                                      |  |  |   |
| 17:00 |   |      |   |  |  |  | 16:30~17:30<br>FLOW SOUND<br>yumi<br>★★★★ | 16:30~17:30<br>美尻メイク<br>nako<br>★★★★  |      |   |  |                                      |  | 16:30~17:30<br>スッキリ腸整<br>yuka<br>★★★★  | 16:30~17:30<br>プレスフィーリング<br>manaka<br>★ |
| 18:00 | 18:30~19:30<br>ボディリリース<br>yuuki<br>★★   |      | 18:00~19:00<br>優しい森林浴フロー<br>yumi<br>★★  |  | 18:00~19:00<br>太陽礼拝<br>mai<br>★★★★       |  | 18:30~19:30<br>キャンディルナイトヨガ<br>yumi<br>★★  | 18:30~19:30<br>腰痛改善<br>nako<br>★★     |      | 18:00~19:00<br>リラックス<br>mana<br>★       |  |                                      | 18:00~19:00<br>柔軟性UP<br>manaka<br>★★★★ | 18:30~19:30<br>まどろみのヨガ<br>yuka<br>★    | 18:30~19:30<br>美姿勢<br>manaka<br>★★★★★   |
| 19:00 |   |      | 19:00~20:00<br>スッキリ腸整<br>manaka<br>★★★★ |  | 19:00~20:00<br>ヴィンヤサフロー<br>yuuki<br>★★★★ |  |   |                                       |      | 19:00~20:00<br>マットピラティス<br>moe<br>★★★★  |  | 19:00~20:00<br>ゼロコリ<br>nako<br>★★★★  |  | 19:30~20:30<br>ビギナー<br>mana<br>★       |   |
| 20:00 |   |      | 19:30~20:30<br>アンチエイジング<br>moe<br>★★    |  |  | 19:30~20:30<br>バレリーナストレッチ<br>mai<br>★★ |   |                                       |      |   |  |                                      |  |  |   |
| 21:00 |   |      | 21:00~22:00<br>フルムーン<br>manaka<br>★★★★  | 21:10~22:10<br>マットピラティス<br>moe<br>★★★★ | 21:00~22:00<br>スッキリ腸整<br>yuuki<br>★★★★   | 21:10~22:10<br>背中美人<br>manaka<br>★★★★  |   |                                       |      | 21:00~22:00<br>アンチエイジング<br>moe<br>★★    | 21:10~22:10<br>美姿勢<br>manaka<br>★★★★★  | 21:00~22:00<br>スッキリ美脚<br>nako<br>★★  | 21:10~22:10<br>ベーシック<br>mana<br>★★     |  |   |

## 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  
リラクセ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

|       | 16(月)                                  | 17(火)                                    | 18(水)                                    | 19(木) | 20(金)                                  | 21(土)                                   | 22(日)                                   |
|-------|--|--|--|-------|--|---|---|
| 8:30  |  |  |  |       | 8:30~9:30<br>パワー<br>yuu<br>★★★★★       | 8:30~9:30<br>リンパデトックス<br>nako<br>★      | 8:30~9:30<br>スタートフィット<br>manaka<br>★★★★ |
| 10:00 | 10:00~11:00<br>柔軟性UP<br>manaka<br>★★★  | 10:00~11:00<br>アンチエイジング<br>yuu<br>★★     | 10:00~11:00<br>スタートフィット<br>manaka<br>★★★ |       | 10:30~11:30<br>柔軟性UP<br>yuu<br>★★★     | 10:30~11:30<br>太陽礼拝<br>nako<br>★★★★     | 10:30~11:30<br>プレスフィーリング<br>manaka<br>★ |
| 11:00 |  |  |  |       |  |   |   |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>ヒーリングセラピー<br>mami<br>★★ | 12:00~13:00<br>ヴィンヤサフロー<br>yuuki<br>★★★★ | 12:00~13:00<br>スツキリ腸整<br>mai<br>★★★★     |       | 12:30~13:30<br>ビギナー<br>mana<br>★       | 12:30~13:30<br>ボディリリース<br>manaka<br>★★  | 12:30~13:30<br>骨盤調整<br>yuu<br>★★★★      |
| 13:00 |  |  |  |       |  |   |   |
| 14:00 | 14:00~15:00<br>背中美人<br>mami<br>★★★★    | 14:00~16:00<br>LET's<br>溶岩盤浴<br>(予約不要)   | 14:00~15:00<br>スツキリ美脚<br>mai<br>★★       |       | 14:30~15:30<br>ヒーリングセラピー<br>mana<br>★★ | 14:30~15:30<br>ヨガピクス<br>manaka<br>★★★★★ | 14:30~15:30<br>スツキリ美脚<br>yuu<br>★★      |
| 15:00 | 定休日                                    |  |  |       |  |   |   |
| 16:00 |  |  |  |       | 16:30~17:30<br>フロー<br>yuuki<br>★★★★    | 16:30~17:30<br>ベーシック<br>mana<br>★★      | 16:30~17:30<br>ゼロコリ<br>nako<br>★★★★     |
| 17:00 |  |  |  |       |  |   |   |
| 18:00 |  | 18:00~19:00<br>愛されクビレ<br>yuuki<br>★★★★   |  |       | 18:30~19:30<br>愛されクビレ<br>yuuki<br>★★★★ | 18:30~19:30<br>ビギナー<br>mana<br>★        | 18:30~19:30<br>腰痛改善<br>nako<br>★★       |
| 19:00 | 19:00~20:00<br>ヒーリングセラピー<br>moe<br>★★  | 19:30~20:30<br>ビギナー<br>mana<br>★         | 19:00~20:00<br>腰痛改善<br>nako<br>★★        |       |  |   |   |
| 20:00 |  |  |  |       |  |   |   |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>骨盤調整<br>moe<br>★★★★     | 21:10~22:10<br>ベーシック<br>mana<br>★★       | 21:00~22:00<br>背中美人<br>nako<br>★★★★      |       |  |   |   |

|       | 23(月)                                  | 24(火)                                  | 25(水)                                  | 26(木)                                  | 27(金) | 28(土)   | 29(日)                                  |
|-------|--|--|--|--|-------|---|--|
| 8:30  |  |  |  |  |       | 8:30~9:30<br>フェイシャルヨガ<br>manaka<br>★          | 8:30~9:30<br>ヴィンヤサフロー<br>yuu<br>★★★★   |
| 10:00 | 10:00~11:00<br>フロー<br>yuu<br>★★★       | 10:00~11:00<br>腰痛改善<br>nako<br>★★      | 10:00~11:00<br>パワー<br>yuu<br>★★★★★     | 10:00~11:00<br>アンチエイジング<br>yuu<br>★★   |       | 10:30~11:30<br>美BODYフィットネス<br>manaka<br>★★★★★ | 10:30~11:30<br>骨盤調整<br>yuu<br>★★★★     |
| 11:00 |  |  |  |  |       |   |  |
| 12:00 | 12:00~13:00<br>スツキリ美脚<br>yuu<br>★★     | 12:00~13:00<br>ゼロコリ<br>nako<br>★★★★    | 12:00~13:00<br>リラククス<br>yuu<br>★       | 12:00~13:00<br>柔軟性UP<br>yuu<br>★★★★    |       | 12:30~13:30<br>ベーシック<br>mana<br>★★            | 12:30~13:30<br>ヒーリングセラピー<br>mana<br>★★ |
| 13:00 |  |  |  |  |       |   |  |
| 14:00 | 14:00~15:00<br>骨盤調整<br>manaka<br>★★★★  | 14:00~16:00<br>LET's<br>溶岩盤浴<br>(予約不要) | 14:00~15:00<br>ベーシック<br>mana<br>★★     | 14:00~16:00<br>LET's<br>溶岩盤浴<br>(予約不要) |       | 14:30~15:30<br>背中美人<br>yuu<br>★★★★            | 14:30~15:30<br>ビギナー<br>mana<br>★       |
| 15:00 | 定休日                                    |  |  |  |       |   |  |
| 16:00 |  |  |  |  |       | 16:30~17:30<br>柔軟性UP<br>yuu<br>★★★★           | 16:30~17:30<br>太陽礼拝<br>mai<br>★★★★     |
| 17:00 |  |  |  |  |       |   |  |
| 18:00 |  | 18:00~19:00<br>美尻メイク<br>mana<br>★★★★   |  | 18:00~19:00<br>リラククス<br>mana<br>★      |       | 18:30~19:30<br>美尻メイク<br>mana<br>★★★★          | 18:30~19:30<br>ゼロコリ<br>mai<br>★★★★     |
| 19:00 | 19:00~20:00<br>スツキリ腸整<br>arisa<br>★★★★ | 19:30~20:30<br>ボディリリース<br>manaka<br>★★ | 19:00~20:00<br>フロー<br>mai<br>★★★★      | 19:30~20:30<br>ダイエット<br>yuuki<br>★★★★★ |       |   |  |
| 20:00 |  |  |  |  |       |   |  |
| 21:00 | 21:00~22:00<br>愛されクビレ<br>arisa<br>★★★★ | 21:10~22:10<br>リンパデトックス<br>manaka<br>★ | 21:00~22:00<br>バレリーナストレッチ<br>mai<br>★★ | 21:10~22:10<br>ゼロコリ<br>yuuki<br>★★★★   |       |   |  |

|       | 30(月) | 31(火)                                    |
|-------|-------|--|
| 8:30  |       |  |
| 10:00 |       | 10:00~11:00<br>背中美人<br>yuu<br>★★★★       |
| 11:00 |       |  |
| 12:00 |       | 12:00~13:00<br>リンパデトックス<br>yuu<br>★      |
| 13:00 |       |  |
| 14:00 |       | 14:00~15:00<br>アンチエイジング<br>manaka<br>★★  |
| 15:00 | 定休日   |  |
| 16:00 |       |  |
| 17:00 |       |  |
| 18:00 |       |  |
| 19:00 |       | 19:00~20:00<br>柔軟性UP<br>yuuki<br>★★★★    |
| 20:00 |       |  |
| 21:00 |       | 21:00~22:00<br>ヴィンヤサフロー<br>yuuki<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.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。
- \*レッスンは満席の場合、キャンセル待ち登録が可能です。
- レッスンの空きが出た場合、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。