

1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(木)	2(金)	3(土)	4(日)
8:30				8:30～9:30 フルムーン manaka ★★★
10:00				10:30～11:30 ベーシック manaka ★★
11:00				
12:00				12:30～13:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★
13:00				
14:00				14:30～15:30 リラックス yuu ★
15:00	年始休み	年始休み	年始休み	
16:00				16:30～17:30 腰痛改善 yuuki ★★
17:00				
18:00				18:30～19:30 フルムーン yuuki ★★★
19:00				
20:00				
21:00				

	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)
8:30						8:30～9:30 マットピラティス Rina ★★★★	8:30～9:30 ビギナー mai ★
10:00		10:00～11:00 アンチエイジング manaka ★★	10:00～11:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	10:00～11:00 背中美人 mami ★★★	10:00～11:00 ヒーリングセラピー mami ★★	10:30～11:30 ヒーリングセラピー Rina ★★	10:30～11:30 フロー mai ★★★★
11:00							
12:00		12:00～13:00 フルムーン yuu ★★★	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 ゼロコリ mami ★★★★	12:30～13:30 柔軟性UP yuu ★★★★	12:30～13:30 スッキリ美脚 yumi ★★
13:00							
14:00		14:00～15:00 リラックス yuu ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 柔軟性UP yuu ★★★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:30～15:30 ベーシック yuu ★★	14:30～15:30 ヴィンヤサフロー miku ★★★★
15:00	定休日						
16:00						16:30～17:30 愛されクビレ manaka ★★★★	16:30～17:30 腰痛改善 miku ★★
17:00							
18:00			18:00～19:00 美尻メイク moe ★★★★		18:00～19:00 ヒーリングセラピー moe ★★	18:30～19:30 リンパデトックス manaka ★	18:30～19:30 キャンドルナイトヨガ yumi ★★
19:00		19:00～20:00 スッキリ腸整 arisa ★★★★	19:30～20:30 フロー mai ★★★★	19:00～20:00 スッキリ美脚 yuuki ★★	19:30～20:30 美姿勢 manaka ★★★★★		
20:00							
21:00		21:00～22:00 背中美人 arisa ★★★★	21:10～22:10 リラックス mai ★	21:00～22:00 ヴィンヤサフロー yuuki ★★★★	21:10～22:10 ビギナー manaka ★		

	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)
8:30						8:30～9:30 ボディリリース manaka ★★	8:30～9:30 ダイエット arisa ★★★★★
10:00		10:00～11:00 フロー mami ★★★★	10:00～11:00 スッキリ美脚 manaka ★★	10:00～11:00 プレスフィーリング manaka ★	10:00～11:00 骨盤調整 yuu ★★★★	10:30～11:30 愛されクビレ manaka ★★★★	10:30～11:30 プレスフィーリング arisa ★
11:00							
12:00		12:00～13:00 女性ホルモンUP mami ★★	12:00～13:00 柔軟性UP manaka ★★★★	12:00～13:00 スタートフィット manaka ★★★★	12:00～13:00 ボディリリース manaka ★★	12:30～13:30 アンチエイジング yuu ★★	12:30～13:30 フロー yuu ★★★★
13:00							
14:00		14:00～15:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	14:00～16:00 腰痛改善 yuu ★★	14:00～15:00 腰痛改善 yuu ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:30～15:30 背中美人 yuu ★★★★	14:30～15:30 腰痛改善 yuu ★★
15:00	定休日						
16:00						16:30～17:30 まどろみのヨガ yuka ★	16:30～17:30 ゼロコリ nako ★★★★
17:00							
18:00			18:00～19:00 マットピラティス moe ★★★★★		18:00～19:00 ボディリリース manaka ★★		
19:00		19:00～20:00 フロー arisa ★★★★		19:00～20:00 ゼロコリ nako ★★★★	19:30～20:30 ヨガビクス T.yuka ★★★★★	18:30～19:30 ヴィンヤサフロー yuka ★★★★	18:30～19:30 リンパデトックス nako ★
20:00			19:30～20:30 アンチエイジング moe ★★				
21:00		21:00～22:00 ベーシック arisa ★★	21:10～22:10 骨盤調整 moe ★★★★	21:00～22:00 ヒーリングセラピー nako ★★	21:10～22:10 腰痛改善 T.yuka ★★		

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

	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	25(日)
8:30						8:30～9:30 スタートフィット manaka ★★★	8:30～9:30 腰痛改善 T.yuka ★★
10:00		10:00～11:00 フェイシャルヨガ manaka ★	10:00～11:00 柔軟性UP yuu ★★★	10:00～11:00 ゼロコリ mami ★★★	10:00～11:00 ボディリリース mami ★★		
11:00						10:30～11:30 アンチエイジング manaka ★★	10:30～11:30 FLOW SOUND T.yuka ★★★★
12:00		12:00～13:00 背中美人 yuu ★★★	12:00～13:00 ベーシック yuu ★★	12:00～13:00 パワー yuu ★★★★★	12:00～13:00 スッキリ腸整 mami ★★★	12:30～13:30 ヴィンヤサフロー yuuki ★★★★★	12:30～13:30 ビギナー mai ★
13:00							
14:00		14:00～15:00 ヒーリングセラピー yuu ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 リンパデトックス yuu ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:30～15:30 リンパデトックス yuu ★	14:30～15:30 フロー mai ★★★
15:00	定休日						
16:00						16:30～17:30 骨盤調整 yuu ★★★	16:30～17:30 スッキリ美脚 nako ★★
17:00							
18:00		18:00～19:00 柔軟性UP yuuki ★★★	18:00～19:00 ヒーリングセラピー moe ★★	18:00～19:00 フェイシャルヨガ manaka ★	18:00～19:00 フロー manaka ★★★	18:30～19:30 ベーシック yuuki ★★	18:30～19:30 美尻メイク nako ★★★★
19:00		19:30～20:30 太陽礼拝 nako ★★★★	19:30～20:30 骨盤調整 moe ★★★	19:30～20:30 コアビューティー Rina ★★★★★	19:30～20:30 スッキリ美脚 manaka ★★		
20:00							
21:00		21:10～22:10 リンパデトックス nako ★	21:10～22:10 マットピラティス moe ★★★★	21:10～22:10 ボディリリース Rina ★★	21:10～22:10 プレスフィーリング ayaka ★		

	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
8:30						8:30～9:30 美BODYフィットネス manaka ★★★★★
10:00		10:00～11:00 ヒーリングセラピー mami ★★	10:00～11:00 フロー mai ★★★	10:00～11:00 リンパデトックス yuu ★	10:00～11:00 背中美人 yuu ★★★	10:30～11:30 むくみリセットヨガ chirei ★★
11:00						
12:00		12:00～13:00 美尻メイク mami ★★★★	12:00～13:00 女性ホルモンUP yuuki ★★	12:00～13:00 骨盤調整 yuu ★★★★	12:00～13:00 ベーシック yuu ★★	12:30～13:30 柔軟性UP chirei ★★★
13:00						
14:00		14:00～15:00 ビギナー mai ★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00～15:00 アンチエイジング manaka ★★	14:00～16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:30～15:30 リラックス manaka ★
15:00	定休日					
16:00						16:30～17:30 愛されクビレ yuuki ★★★★
17:00						
18:00		18:00～19:00 リラックス mai ★	18:00～19:00 スッキリ腸整 yuuki ★★★★	18:00～19:00 ボディリリース aica ★★	18:00～19:00 ヴィンヤサフロー miku ★★★★★	18:30～19:30 スッキリ美脚 yuuki ★★
19:00		19:30～20:30 FLOW SOUND yumi ★★★★	19:30～20:30 パワー T.yuka ★★★★★	19:30～20:30 スッキリ腸整 aica ★★★	19:30～20:30 腰痛改善 miku ★★	
20:00						
21:00		21:10～22:10 優しい森林浴フロー yumi ★★	21:10～22:10 プレスフィーリング T.yuka ★	21:10～22:10 愛されクビレ aica ★★★★	21:10～22:10 柔軟性UP 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。