

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)		5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	11(日)		12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	18(日)		
8:30					8:30~9:30 フルムーン manaka ★★★					8:30~9:30 マットピラティス Rina ★★★★	8:30~9:30 ピギナー mai ★						8:30~9:30 ボディリース manaka ★★	8:30~9:30 ダイエット arisa ★★★★★				
10:00					10:30~11:30 ベーシック manaka ★★		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 ★★			10:00~11:00 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					12:30~13:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★		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 ★★		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					14:30~15:30 リラックス yuu ★		14:00~15:00 リラックス yuu ★		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 ★★★★		14:00~15:00 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	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																						
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 ★★★			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 ★★		18:00~19:00 マットピラティス moe ★★★★		18:00~19:00 ボディリース manaka ★★		18:30~19:30 ヴィンヤサフロー yuuki ★★★★	18:30~19:30 リンパデトックス nakko ★		
19:00							19:00~20:00 スッキリ腸整 arisa ★★★		19:00~20:00 スッキリ美脚 yuuki ★★		19:30~20:30 美姿勢 manaka ★★★★★			19:00~20:00 フロー arisa ★★★		19:00~20:00 ゼロコリ nakko ★★★		19:30~20:30 アンチエイジング moe ★★				
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 ピギナー manaka ★		21:00~22:00 ベーシック arisa ★★		21:00~22:10 骨盤調整 moe ★★★		21:00~22:00 ヒーリングセラピー nakko ★★		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)		26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
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 ★★							8:30～9:30 美BODYフィットネス manaka ★★★★★
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 ボディリース mami ★★				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								11:00						
12:00	12:00～13:00 背中美人 yuu ★★★	12:00～13:00 ペーシック yuu ★★	12:00～13:00 パワー yuu ★★★★★	12:00～13:00 スッキリ腸整 mami ★★★				12:00	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 ペーシック yuu ★★		12:30～13:30 柔軟性UP chirei ★★★
13:00								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)				14:00	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								15:00						
16:00								16:00						
17:00								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 ★★★				18:00	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								19:00						
20:00	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	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 ★★		
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 ボディリース Rina ★★	21:10～22:10 プレスフィーリング ayaka ★				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 ★★★		

【キャンセル・変更 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)

【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。
- スタジオ内の私話はお慎みください。
- 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。