

4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(水)	2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)	12(日)
8:30				8:30~9:30 ベーシック mana ★★	8:30~9:30 スタートフィット manaka ★★★						8:30~9:30 スッキリ美脚 manaka ★★	8:30~9:30 美姿勢 manaka ★★★★★
10:00	10:00~11:00 腰痛改善 yuu ★★	10:00~11:00 マットピラティス moe ★★★★	10:00~11:00 フルムーン yuu ★★★★	10:30~11:30 美尻メイク mana ★★★★	10:30~11:30 腰痛改善 yuu ★★		10:00~11:00 リラックス manaka ★	10:00~11:00 フロー yuu ★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス mami ★	10:00~11:00 ダイエット mami ★★★★★	10:30~11:30 太陽礼拝 manaka ★★★★	10:30~11:30 スッキリ腸整 manaka ★★★
11:00												
12:00	12:00~13:00 柔軟性UP yuu ★★★	12:00~13:00 アンチエイジング moe ★★	12:00~13:00 ベーシック yuu ★★	12:30~13:30 フェイシャルヨガ manaka ★	12:30~13:30 ヴィンヤサフロー yuu ★★★★		12:00~13:00 スッキリ美脚 manaka ★★	12:00~13:00 腰痛改善 yuu ★★	12:00~13:00 背中美人 mami ★★★★	12:00~13:00 女性ホルモンUP mami ★★	12:30~13:30 骨盤調整 yuu ★★★★	12:30~13:30 スッキリ美脚 yuu ★★
13:00												
14:00		14:00~15:00 フルムーン yuu ★★★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:30~15:30 ゼロコリ manaka ★★★★	14:30~15:30 ヒーリングセラピー moe ★★		14:00~15:00 FLOW SOUND yumi ★★★★		14:00~15:00 アンチエイジング yuu ★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:30~15:30 リラックス yuu ★	14:30~15:30 柔軟性UP yuu ★★★★
15:00						定休日						
16:00												
17:00				16:30~17:30 まどろみのヨガ yuka ★	16:30~17:30 背中美人 moe ★★★★						16:30~17:30 愛されクビレ yuuki ★★★★	16:30~17:30 ヒーリングセラピー moe ★★
18:00	18:00~19:00 フルムーン nako ★★★★		18:00~19:00 キャンドルナイトヨガ yumi ★★	18:30~19:30 スッキリ腸整 yuka ★★★★	18:30~19:30 アンチエイジング moe ★★			18:00~19:00 美尻メイク nako ★★★★		18:00~19:00 ベーシック manaka ★★	18:30~19:30 フロー yuuki ★★★★	18:30~19:30 マットピラティス moe ★★★★
19:00		19:00~20:00 スッキリ美脚 manaka ★★					19:00~20:00 腰痛改善 nako ★★		19:00~20:00 愛されクビレ yuuki ★★★★			
20:00	19:30~20:30 ビギナー nako ★		19:30~20:30 ダイエット manaka ★★★★★					19:30~20:30 リンパデトックス nako ★		19:30~20:30 ゼロコリ manaka ★★★★		
21:00	21:10~22:10 ヒーリングセラピー nako ★★	21:00~22:00 フルムーン manaka ★★★★	21:10~22:10 リンパデトックス manaka ★				21:00~22:00 背中美人 nako ★★★★	21:10~22:10 ヒーリングセラピー nako ★★	21:00~22:00 フロー yuuki ★★★★	21:10~22:10 優しい森林浴フロー yumi ★★		

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て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

	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)	19(日)
8:30						8:30~9:30 愛されクビレ manaka ★★★★	8:30~9:30 バレリーナストレッチ mai ★★
10:00		10:00~11:00 スッキリ美脚 yuu ★★	10:00~11:00 柔軟性UP yuu ★★★★	10:00~11:00 リンパデトックス mami ★	10:00~11:00 背中美人 yuu ★★★★	10:30~11:30 アンチエイジング manaka ★★	10:30~11:30 柔軟性UP mai ★★★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 スッキリ腸整 mami ★★★★	12:00~13:00 リラックス yuu ★	12:00~13:00 美尻メイク mami ★★★★	12:00~13:00 ボディリリース yuu ★★	12:30~13:30 リラックス yuu ★	12:30~13:30 パワー yuu ★★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 ビギナー mami ★		14:00~15:00 フロー yuu ★★★★		14:30~15:30 骨盤調整 yuu ★★★★	14:30~15:30 リンパデトックス yuu ★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 美BODYフィットネス yuuki ★★★★★	16:30~17:30 マットピラティス moe ★★★★
18:00			18:00~19:00 ヴァンヤサフロー yuuki ★★★★		18:00~19:00 スッキリ腸整 manaka ★★★	18:30~19:30 ベーシック yuuki ★★	18:30~19:30 アンチエイジング moe ★★
19:00		19:00~20:00 背中美人 nako ★★★★		19:00~20:00 フロー manaka ★★★★	19:30~20:30 リンパデトックス nako ★		
20:00					19:30~20:30 バレリーナストレッチ mai ★★		
21:00		21:00~22:00 腰痛改善 nako ★★	21:10~22:10 ゼロコリ nako ★★★★	21:00~22:00 プレスフィーリング manaka ★	21:10~22:10 柔軟性UP mai ★★★★		

	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)	26(日)
8:30						8:30~9:30 腰痛改善 nako ★★	8:30~9:30 背中美人 manaka ★★★★
10:00		10:00~11:00 スタートフィット manaka ★★★★	10:00~11:00 骨盤調整 yuu ★★★★	10:00~11:00 ボディリリース mami ★★	10:00~11:00 愛されクビレ yuuki ★★★★★	10:30~11:30 ゼロコリ nako ★★★★	10:30~11:30 ベーシック manaka ★★
11:00							
12:00		12:00~13:00 ゼロコリ mami ★★★★	12:00~13:00 アンチエイジング yuu ★★	12:00~13:00 背中美人 mami ★★★★	12:00~13:00 フロー yuuki ★★★★	12:30~13:30 ヴァンヤサフロー yuuki ★★★★★	12:30~13:30 骨盤調整 manaka ★★★★
13:00							
14:00		14:00~15:00 女性ホルモンUP mami ★★	14:00~16:00 LET's 溶岩盤浴 (予約不要)	14:00~15:00 ヒーリングセラピー yuu ★★		14:30~15:30 ヒーリングセラピー yuu ★★	14:30~15:30 アンチエイジング moe ★★
15:00	定休日						
16:00							
17:00						16:30~17:30 スタートフィット manaka ★★★★	16:30~17:30 リンパデトックス moe ★
18:00			18:00~19:00 プレスフィーリング manaka ★		18:00~19:00 骨盤調整 mana ★★★★	18:30~19:30 フェイシャルヨガ manaka ★	18:30~19:30 FLOW SOUND moe ★★★★★
19:00		19:00~20:00 美尻メイク mana ★★★★★		19:00~20:00 スッキリ美脚 mai ★★	19:30~20:30 ボディリリース mai ★★		
20:00							
21:00		21:00~22:00 ベーシック mana ★★	21:10~22:10 スッキリ美脚 arisa ★★	21:00~22:00 太陽礼拝 mai ★★★★	21:10~22:10 ゼロコリ mai ★★★★		

	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)
8:30			8:30~9:30 太陽礼拝 manaka ★★★★	
10:00		10:00~11:00 腰痛改善 yuu ★★	10:30~11:30 スッキリ美脚 manaka ★★	10:00~11:00 ベーシック yuu ★★
11:00				
12:00		12:00~13:00 リラックス yuu ★	12:30~13:30 ダイエット mana ★★★★★	12:00~13:00 パワー yuu ★★★★★
13:00				
14:00		14:00~15:00 ゼロコリ mami ★★★★	14:30~15:30 ビギナー mana ★	14:00~15:00 プレスフィーリング manaka ★
15:00	定休日			
16:00			16:30~17:30 フロー yumi ★★★★	
17:00				
18:00			18:30~19:30 キャンドルナイトヨガ yumi ★★	19:00~20:00 腰痛改善 nako ★★
19:00		19:00~20:00 美姿勢 moe ★★★★★		
20:00				
21:00		21:00~22:00 アンチエイジング moe ★★		21:00~22:00 背中美人 nako ★★★★

【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。
- レッスンを空きが出た場合、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。