

ホットヨガラウンジLooP 6月レッスンスケジュール

☆ホットヨガ

	月	火	水	木	金	土	日
時間		10:00~11:00 <small>体験OK</small> <small>ライトホット</small>	10:30~11:30 <small>体験OK</small> (ライトホット)	10:30~11:30 <small>体験OK</small> <small>女性限定</small> (女性限定)	10:00~11:00 <small>体験OK</small> <small>ライトホット</small> (ライトホット)	10:00~11:00 <small>体験OK</small> <small>ライトホット</small> (ライトホット)	10:30~11:30 <small>体験OK</small> <small>ライトホット</small> (ライトホット)
レッスン名		アロマリンパ トリートメントヨガ	パワーヨガ	女性ホルモンアップヨガ	腹筋ヨガティス	太陽のエネルギーアップヨガ	パワーヨガ
時間		11:30~12:30 <small>体験OK</small> <small>ライトホット</small> (ライトホット)	13:00~14:00 <small>体験OK</small>	13:00~14:00 <small>体験OK</small> <small>ライトホット</small> (ライトホット)	11:30~12:30 <small>体験OK</small>	13:00~14:00 <small>体験OK</small> <small>ライトホット</small> (ライトホット)	13:00~14:00 <small>体験OK</small>
レッスン名		ボディメイク スリムフローヨガ	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	骨盤調整ヨガ	アロマリラックスヨガ	脂肪燃焼ヨガ	骨盤調整ヨガ
時間						17:00~18:00 <small>体験OK</small> <small>男性限定</small> (男性限定)	14:30~15:30 <small>体験OK</small>
レッスン名						メンズヨガ	星の癒しヨガニドラ メディテーションヨガ
時間		19:00~20:00 <small>体験OK</small> <small>ライトホット</small> (ライトホット)	18:30~19:30 <small>体験OK</small>	19:30~20:30 <small>体験OK</small> <small>ライトホット</small> (ライトホット)	19:30~20:30 <small>体験OK</small> <small>ライトホット</small> (ライトホット)	19:00~20:00 <small>体験OK</small>	
レッスン名		肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ	ボディメイク スリムフローヨガ	ファーストヨガ	初夏の経絡ヨガ	
時間		20:30~21:30 <small>体験OK</small> <small>ライトホット</small> (ライトホット)	20:00~21:00 <small>体験OK</small> <small>ライトホット</small> (ライトホット)	21:00~22:00 <small>体験OK</small>			
レッスン名		脂肪燃焼ヨガ	骨盤調整ヨガ	アロマリラックスヨガ			

☆ウォームアップヨガ・フリー

	月	火	水	木	金	土	日
時間		12:45~13:45	11:25~12:25		10:30~11:30	11:30~12:30	
レッスン名		キャンドルリラックス フローヨガ	中医経絡 アロマヨガ		リンパデトックスヨガ	骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ	
時間	19:00~20:00			19:30~20:30	18:55~19:55		
レッスン名	チャクラヒーリングヨガ			骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ	パワーヨガ60		

ホットヨガ	ホットヨガスタジオで行います
美しくなりたい	★★★★★ ボディメイクスリムフローヨガ ★★★★★ 脂肪燃焼ヨガ ★★★★★ 腹筋ヨガティス
ヨガを深めたい	★★★★★ 太陽のエネルギーアップヨガ ★★★★★ パワーヨガ ★★★★★ ファーストヨガ
健康になりたい	★★★★★ 骨盤調整ヨガ ★★★★★ 初夏の経絡ヨガ ★★★★★ 肩こりむくみ解消デトックスヨガ ★★★★★ 女性ホルモンアップヨガ
リラクゼーション	★★★★★ アロマリラックスヨガ ★★★★★ アロマリンパトリートメントヨガ ★★★★★ 星の癒しヨガニドラメディテーションヨガ

体験OK 体験受講可能なクラス ライトホット 35度前後のじんわり温かいのクラス

女性限定 女性限定のクラス 男性限定 男性限定のクラス

ウォームアップヨガ・フリー **フィットネスAスタジオ（常温）**で行います

★★★★★ 骨盤・姿勢改善コンディショニングヨガ
★★★★★ パワーヨガ60
★★★★★ 中医経絡アロマヨガ
★★★★★ チャクラヒーリングヨガ
★★★★★ リンパデトックスヨガ
★★★★★ キャンドルリラックスフローヨガ

悪いのが苦手
体力に自信がない
妊娠中・産後のダイエット

ウォームアップヨガ・フリー特割

* ホットヨガラウンジLooPの月会費
+
ウォームアップヨガ・フリーの月会費 ¥2,970/月
で追加受講できます(但しドロップインは除く)

