

# ホットヨガラウンジLooP 9月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
時間		10:30~11:30	10:30~11:30 (ライトホット)	10:30~11:30	10:30~11:30	10:00~11:00 (ライトホット)	10:30~11:30
レッスン名		骨盤調整ヨガ	カラダ燃える スリムフローヨガ	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	二の腕&背中 引き締めヨガ	太陽のエネルギー アップヨガ	はじめてのパワーヨガ
時間		12:45~13:45	11:25~12:25		10:30~11:30	11:30~12:30	13:00~14:00 (ライトホット)
レッスン名		キャンドルリラックス フローヨガ	骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ		中医経絡 アロマヨガ	リンパデトックスヨガ	カラダ燃える スリムフローヨガ
時間		13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	14:30~15:30 (女性限定)
レッスン名		ホットピラティス	アロマリラックスヨガ	はじめてのパワーヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ	骨盤調整ヨガ	女性ホルモンアップヨガ
時間			18:30~19:30	18:30~19:30		17:00~18:00 (男性限定)	
レッスン名			骨盤調整ヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ		メンズヨガ (9日のみ実施)	
時間	19:00~20:00			19:30~20:30			
レッスン名	キャンドルリラックス フローヨガ			骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ			
時間		19:00~20:00 (ライトホット)			19:00~20:00	19:00~20:00	
レッスン名		太ももお尻引き締めヨガ			二の腕&背中 引き締めヨガ	アロマリラックスヨガ	
時間		20:30~21:30 (女性限定)	20:00~21:00	21:00~22:00	20:30~21:30		
レッスン名		女性ホルモンアップヨガ	星の癒しヨガニドラ メディテーション	はじめてのパワーヨガ	燃焼ピラティス		