

ホットヨガラウンジLoop 9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		体験OK 10:00~11:00	体験OK 10:30~11:30	体験OK 10:30~11:30	体験OK (ライトホット) 10:00~11:00	10:00~11:00 (ライトホット)	体験OK 10:30~11:30 (ライトホット)
レッスン名		秋の経絡ヨガ	骨盤調整ヨガ	肩こりむくみ解消デトックスヨガ	脚痩せ・ヒップアップヨガ	太陽のエネルギーアップヨガ	ボディメイクスリムフローヨガ
時間		体験OK (ライトホット) 11:30~12:30	体験OK 13:00~14:00	体験OK 13:00~14:00	体験OK 11:30~12:30	体験OK 13:00~14:00	体験OK (ライトホット) 13:00~14:00
レッスン名		腹筋ヨガティス	アロマリラックスヨガ	姿勢改善ヨガ	アロマリンパトリートメントヨガ	アロマリンパトリートメントヨガ	脚痩せ・ヒップアップヨガ
時間						体験OK 17:00~18:00 (男性限定)	体験OK 14:30~15:30
レッスン名						メンズヨガ (14日のみ実施)	アロマリラックスヨガ
時間		体験OK 19:00~20:00	体験OK 18:30~19:30 (女性限定)	体験OK (ライトホット) 19:30~20:30	体験OK (ライトホット) 19:30~20:30	体験OK 19:00~20:00	
レッスン名		姿勢改善ヨガ	女性ホルモンアップヨガ	二の腕&背中引締めヨガ	ファーストヨガ	骨盤調整ヨガ	
時間		体験OK 20:30~21:30	体験OK (ライトホット) 20:00~21:00	体験OK 21:00~22:00			
レッスン名		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	肩こりむくみ解消デトックスヨガ			

☆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	マインドフルネスヨガ			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 ★★★★★ 脚痩せヒップアップヨガ ★★★★★ 二の腕&背中引締めヨガ ★★★★★ 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 ★★★★★ ファーストヨガ
健康になりたい	★★★★★ 姿勢改善ヨガ ★★★★★ 秋の経絡ヨガ ★★★★★ 骨盤調整ヨガ ★★★★★ 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

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
暑いのが苦手 体力に自信がない 妊娠中・産後のダイエット	★★★★★ 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 ★★★★★ 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 ★★★★★ マインドフルネスヨガ
体験OK	体験受講可能クラス
女性限定	女性限定クラス
ライトホット	35度前後のじんわり温かいクラス
男性限定	男性限定クラス

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¥2,750(税抜)/月
 で追加受講できます(但しドロップインは除く)

