

# ホットヨガラウンジLooP 10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		10:30~11:30	10:30~11:30	10:30~11:30	10:00~11:00 (ライトホット)	10:00~11:00 (ライトホット)	10:30~11:30 (ライトホット)
レッスン名		秋の経絡ヨガ	アロマリラックスヨガ	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	腹筋ヨガタイス	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		13:00~14:00 (ライトホット)	13:00~14:00	13:00~14:00	11:30~12:30	13:00~14:00	13:00~14:00 (ライトホット)
レッスン名		脚痩せ・ヒップアップ ヨガ	骨盤調整ヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ	New! チャクラヒーリングヨガ	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			18:30~19:30 (ライトホット)			16:00~17:00 (男性限定)	14:30~15:30
レッスン名			ファーストヨガ			メンズヨガ (8日のみ実施)	アロマリラックスヨガ
時間		19:00~20:00 (女性限定)		19:30~20:30	19:30~20:30	19:00~20:00	
レッスン名		女性ホルモンアップ ヨガ		New! チャクラヒーリングヨガ	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	秋の経絡ヨガ	
時間		20:30~21:30 (ライトホット)	20:00~21:00	21:00~22:00			
レッスン名		デコルテ バストアップヨガ	星の癒しヨガニドラ メディテーション	骨盤調整ヨガ			

## ☆ウォームアップヨガ・フリー

	月	火	水	木	金	土	日
時間	19:00~20:00	12:45~13:45	11:25~12:25	19:30~20:30	10:30~11:30	11:30~12:30	
レッスン名	チャクラヒーリングヨガ	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	中医経絡 アロマヨガ	

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	★★★★ ウエスト引締めヨガ ★★★★ 二の腕&背中引締めヨガ ★★★★ 太もも&お尻引締めヨガ ★★★★ ホットピラティス ★★ 美顔小顔アンチエイジングヨガ
ヨガを深めたい	★★★★★ 太陽のエネルギーアップヨガ ★★★★ 初めてのパワーヨガ ★★★★ Theホットヨガ60 ★★★★ ファーストヨガ
健康になりたい	★★★ 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 ★ 星の癒しヨガニドラメディテーションヨガ

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

★★★★★ 姿勢改善・骨盤コンディショニングヨガ
★★★★ 中医経絡アロマヨガ
★★★ キャンドルリラックスフローヨガ
★ リンパデトックスヨガ

体験OK 体験受講 possible のクラス

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)

