

ホットヨガラウンジLooP 4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 4/15限定90分イベント	10:30~11:30 (ライトホット)
レッスン名		二の腕&背中 引き締めヨガ	ウエスト引き締めヨガ	アロマリラックスヨガ	骨盤調整ヨガ	太陽のエネルギー アップヨガ	太もも&お尻 引き締めヨガ
時間		12:45~13:45	11:25~12:25		10:30~11:30	11:30~12:30	13:00~14:00
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	アロマリラックスヨガ
時間		13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00 (女性限定)	14:30~15:30
レッスン名		ホットピラティス	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	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	女性ホルモンアップヨガ	Theホットヨガ60
時間			18:30~19:30	18:00~19:00	18:30~19:30	16:00~17:00 (男性限定)	
レッスン名			星の癒しヨガニドラ メディテーションヨガ	太もも&お尻 引き締めヨガ	アロマリラックスヨガ	メンズヨガ (8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		19:30~20:30 (ライトホット)		19:00~20:00	
レッスン名		肩こりむくみ解消 デトックスヨガ		はじめてのパワーヨガ		美顔小顔 アンチエイジングヨガ	
時間		21:00~22:00 (ライトホット)	20:00~21:00	21:00~22:00 (女性限定)	20:00~21:00 (女性限定)		
レッスン名		二の腕&背中 引き締めヨガ	骨盤調整ヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ	女性ホルモンアップヨガ		

4/15(土)10:00~11:30
90分イベント
1回消化 + ¥500

ホットヨガ	ホットヨガスタジオで行います
★★★★★	ダイエットヨガ
★★★★★	脂肪燃焼ヨガ
★★★★★	ホットピラティス
★★★	美顔小顔アンチエイジングヨガ
★★★★★	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
★★★★★	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
★★★★★	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

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)

体験OK	体験受講可能のクラス	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

