

# ホットヨガラウンジLooP 12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 (ライトホット)	10:30~11:30 (ライトホット)	10:30~11:30	10:00~11:00	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		脚痩せ・ヒップアップヨガ	ホットピラティス	アロマリラックスヨガ	姿勢改善ヨガ	太陽のエナジーアップヨガ	はじめてのパワーヨガ
時間		13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	11:30~12:30 <i>特別レッスン</i>	13:00~14:00	13:00~14:00
レッスン名		骨盤調整ヨガ	肩こりむくみ解消デトックスヨガ	チャクラヒーリングヨガ	4周年感謝レッスン エステヨガ	アロマリンパトリートメントヨガ	秋の経絡ヨガ
時間					姿勢改善ヨガはレッスンの中でフェイスタオルを使用してポーズを行います。忘れずにお持ちください。	17:00~18:00 (男性限定)	14:30~15:30 (ライトホット)
レッスン名						メンズヨガ (8日のみ実施)	脚痩せヒップアップヨガ
時間		19:00~20:00	18:30~19:30 (ライトホット)	19:00~20:00	19:30~20:30	19:00~20:00	
レッスン名		冬の経絡ヨガ	ファーストヨガ	<i>時間変更!</i> 骨盤調整ヨガ	肩こりむくみ解消デトックスヨガ	<i>特別レッスン</i> 4周年感謝レッスン エステヨガ	
時間		20:30~21:30 (ライトホット)	20:00~21:00	20:30~21:30			
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 メディテーションヨガ	<i>時間変更!</i> 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

	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	骨盤・姿勢改善コンディショニングヨガ		リンパデトックスヨガ	中医経絡アロマヨガ	
時間	19:00~20:00			19:30~20:30	18:45~19:45		
レッスン名	チャクラヒーリングヨガ			中医経絡アロマヨガ	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	★★★★★ 脚痩せ・ヒップアップヨガ ★★★★★ デコルテ・バストアップヨガ ★★★★★ ピラティス ★★★★ 4周年感謝レッスン エステヨガ ★★★★★ 太陽のエナジーアップヨガ
ヨガを楽しみたい	★★★★★ はじめてのパワーヨガ ★★★★★ ファーストヨガ ★★★★★ 冬の経絡ヨガ ★★★★★ 姿勢改善ヨガ ★★★★★ 骨盤調整ヨガ
健康になりたい	★★★★★ 肩こりむくみ解消デトックスヨガ ★★★★★ チャクラヒーリングヨガ ★★★★★ アロマリラックスヨガ
リラクゼーション	★★★★★ 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
★★★★★ 寒いのが苦手 ★★★★★ 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 ★★★★★ 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

### ウォームアップヨガ・フリー特割

体験OK 体験受講 possible のクラス

女性限定 女性限定のクラス

ライトホット 35度前後のじんわり温かいのクラス

男性限定 男性限定のクラス

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)

