

# ホットヨガラウンジLooP 3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		10:00~11:00 (ライトホット)	10:30~11:30 (ライトホット)	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		はじめてのパワーヨガ	ホットピラティス	アロマリラックスヨガ	ダイエットヨガ	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		11:30~12:30	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		星の癒しヨガニドラ メディテーションヨガ	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	姿勢改善ヨガ	春の経絡ヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ	脂肪燃焼ヨガ
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
レッスン名						メンズヨガ (9日のみ実施)	骨盤調整ヨガ
時間		19:00~20:00 (ライトホット)	18:30~19:30	19:00~20:00 (ライトホット)	19:30~20:30	19:00~20:00	
レッスン名		脂肪燃焼ヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ	はじめてのパワーヨガ	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	
時間		20:30~21:30	20:00~21:00	20:30~21:30			
レッスン名		春の経絡ヨガ	骨盤調整ヨガ	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

	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	18:55~19:55		
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	★★★★ お正月太り解消・脂肪燃焼ヨガ ★★★★ ピラティス
ヨガを深めたい	★★★★★ 太陽のエネルギーアップヨガ ★★★★★ はじめてのパワーヨガ
健康になりたい	★★★★ 冬の経絡ヨガ ★★★★ 姿勢改善ヨガ ★★★★ 骨盤調整ヨガ ★★★ 女性ホルモンアップヨガ ★★ 肩こりむくみ解消デトックスヨガ
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
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

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 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

