

# ホットヨガラウンジLooP 8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 (ライトホット)	10:30~11:30 (ライトホット)
レッスン名		骨盤調整ヨガ	からだ燃えるスリムフローヨガ	肩こりむくみ解消デトックスヨガ	二の腕&背中引き締めヨガ	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		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		キャンドルリラクソフローヨガ	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	ファーストヨガ
時間		13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00	14:30~15:30 (女性限定)
レッスン名		ホットピラティス	アロマリラックスヨガ	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	骨盤調整ヨガ	女性ホルモンアップヨガ
時間			18:30~19:30	18:30~19:30		17:00~18:00 (男性限定)	
レッスン名			アロマリラックスヨガ	からだ燃えるスリムフローヨガ		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	キャンドルリラクソフローヨガ			骨盤・姿勢改善コンディショニングヨガ			
時間		19:00~20:00 (女性限定)			19:00~20:00	19:00~20:00	
レッスン名		女性ホルモンアップヨガ			二の腕&背中引き締めヨガ	ウエスト引き締めヨガ	
時間		20:30~21:30 (ライトホット)	20:00~21:00	21:00~22:00	20:30~21:30		
レッスン名		太もも&お尻引き締めヨガ	骨盤調整ヨガ	美顔小顔アンチエイジングヨガ	燃焼ピラティス		

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	★★★★★ からだ燃えるスリムフローヨガ ★★★★★ ウエスト引き締めヨガ ★★★★★ 二の腕&背中引き締めヨガ ★★★★★ 太もも&お尻引き締めヨガ ★★★★★ 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  
★★★★★ キャンドルリラクソフローヨガ  
★★★★★ リンパデトックスヨガ

☹️の苦手  
体力に自信がない  
妊娠中・産後のダイエット

体験OK 体験受講可能のクラス  
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

**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)

