

# ホットヨガラウンジLooP 11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 <small>体験OK</small>	10:30~11:30 <small>体験OK</small> (ライトホット)	10:30~11:30 <small>体験OK</small> (ライトホット)	10:00~11:00 <small>体験OK</small>	10:00~11:00 <small>体験OK</small> (ライトホット)	10:30~11:30 <small>体験OK</small> (ライトホット)
レッスン名		チャクラヒーリングヨガ	ホットピラティス	はじめてのパワーヨガ	骨盤調整ヨガ	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		13:00~14:00 <small>体験OK</small> (ライトホット)	13:00~14:00 <small>体験OK</small>	13:00~14:00 <small>体験OK</small>	11:30~12:30 <small>体験OK</small> (ライトホット)	13:00~14:00 <small>体験OK</small>	13:00~14:00 <small>体験OK</small>
レッスン名		脚痩せ ヒップアップヨガ	姿勢改善ヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ	デコルテ バストアップヨガ	姿勢改善ヨガ	秋の経絡ヨガ
時間			18:30~19:30 <small>体験OK</small> (ライトホット)			16:00~17:00 <small>体験OK</small> (男性限定)	14:30~15:30 <small>体験OK</small> (ライトホット)
レッスン名			ファーストヨガ			メンズヨガ (10日のみ実施)	脚痩せ ヒップアップヨガ
時間		19:00~20:00 <small>体験OK</small>		19:30~20:30 <small>体験OK</small>	19:30~20:30 <small>体験OK</small>	19:00~20:00 <small>体験OK</small>	
レッスン名		アロマリンパ トリートメントヨガ		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	アロマリラックスヨガ	
時間		20:30~21:30 <small>体験OK</small> (ライトホット)	20:00~21:00 <small>体験OK</small>	21:00~22:00 <small>体験OK</small>			
レッスン名		デコルテ バストアップヨガ	アロマリラックスヨガ	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		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	★★★★ ウェスト引締めヨガ ★★★★ 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
ヨガを深めたい	★★ 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
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	★★★★ 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 体験受講可能なクラス

ライトホット 35度前後のじんわり温かいクラス

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)

