

ホットヨガラウンジLooP 5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	10:30~11:30 (女性限定)	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	骨盤調整ヨガ	女性ホルモンアップヨガ	脚痩せ ヒップアップヨガ	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 (ライトホット)	11:30~12:30	13:00~14:00	13:00~14:00
レッスン名		初夏の経絡ヨガ	アロマリラックスヨガ	はじめてのパワーヨガ	星の癒しヨガニドラ メディテーションヨガ	脂肪燃焼ヨガ	初夏の経絡ヨガ
時間						17:00~18:00 (男性限定)	14:30~15:30
レッスン名						メンズヨガ (11日のみ実施)	アロマリパ トリートメントヨガ
時間		19:00~20:00 (ライトホット)	18:30~19:30	19:30~20:30	19:30~20:30 (ライトホット)	19:00~20:00	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。
レッスン名		脂肪燃焼ヨガ	星の癒しヨガニドラ メディテーションヨガ	骨盤調整ヨガ	ファーストヨガ	姿勢改善ヨガ	
時間		20:30~21:30	20:00~21:00 (ライトホット)	21:00~22:00			
レッスン名		アロマリパ トリートメントヨガ	脚痩せ ヒップアップヨガ	アロマリリラックスヨガ			

☆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	中医経絡 アロマヨガ		リンパデトックスヨガ	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	18:55~19:55		
レッスン名	チャクラヒーリングヨガ			骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ	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 ★★★★★ 脂肪燃焼ヨガ
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 ★★★★★ ファーストヨガ
健康になりたい	★★★★★ 姿勢改善ヨガ ★★★★★ 骨盤調整ヨガ ★★★★★ 初夏の経絡ヨガ ★★★★★ 女性ホルモンアップヨガ
リラクゼーション	★★★★★ アロマリリラックスヨガ ★★★★★ アロマリ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

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

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
暑いのが苦手 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)

