

ホットヨガラウンジLooP 2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	10:30~11:30	10:30~11:30	10:00~11:00 (ライトホット)	10:30~11:30
レッスン名		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	ホットピラティス	脂肪燃焼ヨガ	太陽のエネルギー アップヨガ	脂肪燃焼ヨガ
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		中医経絡 アロマヨガ	リンパデトックスヨガ	骨盤調整ヨガ
時間		13:00~14:00	13:00~14:00 (ライトホット)	13:00~14:00	13:00~14:00	13:00~14:00 (女性限定)	14:30~15:30
レッスン名		はじめてのパワーヨガ	ダイエットヨガ	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	女性ホルモンアップヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ
時間			18:30~19:30 (女性限定)	18:00~19:00	18:30~19:30		
レッスン名			女性ホルモンアップヨガ	ダイエットヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ		
時間	19:00~20:00			19:30~20:30			
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			
時間		19:00~20:00		19:30~20:30		19:00~20:00	
レッスン名		アロマリラックスヨガ		星の癒しヨガニドラ メディテーションヨガ		ナイトピラティス	
時間		21:00~22:00 (ライトホット)	20:00~21:00	21:00~22:00	20:00~21:00		
レッスン名		脂肪燃焼ヨガ	はじめてのパワーヨガ	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	骨盤調整ヨガ		

体験OK 体験受講可能なクラス
 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クラス

この色のクラスは常温スタジオで行います

この色のクラスはホットヨガスタジオで行います

