

# ホットヨガラウンジLooP 4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	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	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		春の経絡ヨガ	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	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	アロマリパ トリートメントヨガ	脂肪燃焼ヨガ
時間						17:00~18:00 (男性限定)	14:30~15:30
レッスン名						メンズヨガ (13日のみ実施)	アロマリラックスヨガ
時間		19:00~20:00 (ライトホット)	18:30~19:30	19:30~20:30 (ライトホット)	19:30~20:30	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	はじめてのパワーヨガ	アロマリラックスヨガ	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		春の経絡ヨガ	脚痩せ ヒップアップヨガ	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ			

## ☆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	★★★★★ ダイエットヨガ ★★★★★ 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
健康になりたい	★★★★ 姿勢改善ヨガ ★★★★ 骨盤調整ヨガ ★★★★ 春の経絡ヨガ ★★ 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
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)

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

