

ホットヨガラウンジLooP 8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		体験OK 10:00~11:00	体験OK 10:30~11:30 (ライトホット)	体験OK 10:30~11:30	体験OK 10:00~11:00 (ライトホット)	10:00~11:00 (ライトホット)	体験OK 10:30~11:30 (ライトホット)	
レッスン名		長夏の経絡ヨガ	二の腕&背中引締めヨガ	肩こりむくみ解消デトックスヨガ	脚痩せ・ヒップアップヨガ	太陽のエネルギーアップヨガ	ボディメイクスリムフローヨガ	
時間		体験OK 11:30~12:30 (ライトホット)	体験OK 13:00~14:00	体験OK 13:00~14:00	体験OK 11:30~12:30	体験OK 13:00~14:00 (女性限定)	体験OK 13:00~14:00 (ライトホット)	
レッスン名		腹筋ヨガティス	アロマリラックスヨガ	姿勢改善ヨガ	アロマリリンパトリートメントヨガ	女性ホルモンアップヨガ	ファーストヨガ	
時間	※8月12日(月)、13日(火)、14日(水)はお休みになります。						体験OK 17:00~18:00 (男性限定)	体験OK 14:30~15:30
レッスン名							メンズヨガ (10日のみ実施)	アロマリリンパトリートメントヨガ
時間		体験OK 19:00~20:00 (ライトホット)	体験OK 18:30~19:30 (女性限定)	体験OK 19:30~20:30 (ライトホット)	体験OK 19:30~20:30 (ライトホット)	体験OK 19:00~20:00		
レッスン名		二の腕&背中引締めヨガ	女性ホルモンアップヨガ	ボディメイクスリムフローヨガ	Theホットヨガ60	骨盤調整ヨガ		
時間		体験OK 20:30~21:30	体験OK 20:00~21:00 (ライトホット)	体験OK 21:00~22:00				
レッスン名		アロマリラックスヨガ	脚痩せ・ヒップアップヨガ	アロマリリンパトリートメントヨガ				

☆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	マインドフルネスヨガ			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	★★★★★ ボディメイクスリムフローヨガ ★★★★★ 脚痩せヒップアップヨガ ★★★★★ 二の腕&背中引締めヨガ ★★★★★ 腹筋ヨガティス
ヨガを深めたい	★★★★★ 太陽のエネルギーアップヨガ ★★★★★ ファーストヨガ ★★★★★ Theホットヨガ60
健康になりたい	★★★★★ 姿勢改善ヨガ ★★★★★ 長夏の経絡ヨガ ★★★★★ 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 ★ アロマリリンパトリートメントヨガ

■ 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	★★★★★ 骨盤・姿勢改善コンディショニングヨガ
体力に自信がない	★★★★★ パワーヨガ60
妊娠中・産後のダイエット	★★★★★ 中医経絡アロマヨガ ★★★★★ 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)

