

ホットヨガラウンジLooP 12月レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
時間		体験OK 10:30～11:30	体験OK 10:30～11:30 (ライトホット) ライトホット	体験OK 10:30～11:30	体験OK 10:30～11:30	10:00～11:00 (ライトホット) ライトホット	体験OK 10:30～11:30 (ライトホット) ライトホット
レッスン名		ファーストヨガ	ダイエットヨガ	アロマリラックスヨガ	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	体験OK 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	ファーストヨガ
時間		13:00～14:00	体験OK 13:00～14:00	体験OK 13:00～14:00	体験OK 13:00～14:00	体験OK 13:00～14:00	体験OK 14:30～15:30
レッスン名		ホットピラティス	肩こりむくみ解消デトックスヨガ	骨盤調整ヨガ	アロマリンパトリートメントヨガ	骨盤調整ヨガ	アロマリラックスヨガ
時間			体験OK 18:30～19:30	体験OK 18:30～19:30		体験OK 16:00～17:00 (男性限定) 男性限定	
レッスン名			骨盤調整ヨガ	アロマリンパトリートメントヨガ		メンズヨガ (9日のみ実施)	
時間	19:00～20:00	体験OK 19:00～20:00 (ライトホット) ライトホット		19:30～20:30	体験OK 19:00～20:00	体験OK 19:00～20:00 (ライトホット) ライトホット	
レッスン名	キャンドルリラックスフローヨガ	脂肪燃焼ヨガ		骨盤・姿勢改善コンディショニングヨガ	肩こりむくみ解消デトックスヨガ	ダイエットヨガ	
時間		体験OK 20:30～21:30	体験OK 20:00～21:00	体験OK 21:00～22:00	体験OK 20:30～21:30		
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	はじめてのパワーヨガ	燃焼ピラティス		

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 ★★★★★ 脂肪燃焼ヨガ ★★★★★ ピラティス ★★★ 美顔小顔アンチエイジングヨガ
ヨガを深めたい	★★★★★ 太陽のエネルギーアップヨガ ★★★★★ 初めてのパワーヨガ ★★★★★ 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

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

★★★★★ 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 体験受講可能のクラス

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)

