

# ホットヨガラウンジLooP 1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 (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 (ライトホット) ライトホット	体験OK 10:00~11:00 (ライトホット) ライトホット	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		お正月太り解消♪ 脂肪燃焼ヨガ	姿勢改善ヨガ	お正月太り解消♪ ダイエットヨガ	ファーストヨガ	太陽のエナジーアップヨガ	お正月太り解消♪ ダイエットヨガ
時間		体験OK 11:30~12:30	体験OK 13:00~14:00	体験OK 13:00~14:00	体験OK 11:30~12:30 (ライトホット) ライトホット	体験OK 13:00~14:00	体験OK 13:00~14:00 (ライトホット) ライトホット
レッスン名		ボールほぐし ブリージングヨガ	アロマリラックスヨガ	骨盤調整ヨガ	お正月太り解消♪ 脂肪燃焼ヨガ	アロマリラックスヨガ	ファーストヨガ
時間						体験OK 17:00~18:00 (男性限定) 男性限定	体験OK 14:30~15:30
レッスン名						メンズヨガ (11日のみ実施)	冬の経絡ヨガ
時間		体験OK 19:00~20:00 (ライトホット) ライトホット	体験OK 18:30~19:30	体験OK 19:30~20:30	体験OK 20:00~21:00	体験OK 19:00~20:00	
レッスン名		お正月太り解消♪ 脂肪燃焼ヨガ	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	アロマリラックスヨガ	ボールほぐし ブリージングヨガ	姿勢改善ヨガ	
時間		体験OK 20:30~21:30	体験OK 20:00~21:00 (ライトホット) ライトホット	体験OK 21:00~22:00			
レッスン名		アロマリンパ トリートメントヨガ	お正月太り解消♪ ダイエットヨガ	冬の経絡ヨガ			

## ☆ウォームアップヨガ・フリー

	月	火	水	木	金	土	日
時間		体験OK 11:40~12:40	体験OK 11:30~12:30		体験OK 10:30~11:30	体験OK 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	体験OK 19:00~20:00			体験OK 19:30~20:30	体験OK 18:55~19:55		
レッスン名	マインドフルネスヨガ			ダンシング YOGA	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 ★★★★★ 脂肪燃焼ヨガ
ヨガを深めたい	★★★★★ 太陽のエナジーアップヨガ ★★★★★ ファーストヨガ ★★★★★ パワーヨガ
健康になりたい	★★★★★ 姿勢改善ヨガ ★★★★★ 冬の経絡ヨガ ★★★★★ 骨盤調整ヨガ
リラクゼーション	★★★ 肩こりむくみ解消デトックスヨガ ★★★ ボールほぐしブリージングヨガ ★★★ 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

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
★★★★★	骨盤・姿勢改善コンディショニングヨガ
★★★★★	パワーヨガ60
★★★★★	ダンシングYOGA
★★★★★	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
★★★★★	マインドフルネスヨガ

体験OK 体験受講可能クラス

ライトホット 35度前後のじんわり温かいクラス

女性限定 女性限定クラス

男性限定 男性限定クラス

### 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¥2,750(税抜)/  
月  
で追加受講できます(但しドロップインは除く)

