

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		10:00~11:00 <small>体験OK</small> (ライトホット) <small>ライトホット</small>	10:30~11:30 <small>体験OK</small> (ライトホット) <small>ライトホット</small>	10:30~11:30 <small>体験OK</small>	10:00~11:00 <small>体験OK</small> (ライトホット) <small>ライトホット</small>	10:00~11:00 <small>体験OK</small> (ライトホット) <small>ライトホット</small>	10:30~11:30 <small>体験OK</small> (ライトホット) <small>ライトホット</small>
レッスン名		冬の経絡ヨガ	ホットピラティス	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	お正月太り解消 脂肪燃焼ヨガ	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 <small>体験OK</small>	13:00~14:00 <small>体験OK</small>	13:00~14:00 <small>体験OK</small>	11:30~12:30 <small>体験OK</small>	13:00~14:00 <small>体験OK</small> (女性限定)	13:00~14:00 <small>体験OK</small> (ライトホット) <small>ライトホット</small>
レッスン名		骨盤調整ヨガ	アロマリラックスヨガ	アロマリパ トリートメントヨガ	姿勢改善ヨガ	女性ホルモンアップ ヨガ	お正月太り解消 脂肪燃焼ヨガ
時間					17:00~18:00 <small>体験OK</small> (男性限定) <small>男性限定</small>	14:30~15:30 <small>体験OK</small>	
レッスン名					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。	メンズヨガ (12日のみ実施)	アロマリラックスヨガ
時間		19:00~20:00 <small>体験OK</small>	18:30~19:30 <small>体験OK</small>	19:00~20:00 <small>体験OK</small>	19:30~20:30 <small>体験OK</small>	19:00~20:00	
レッスン名		冬の経絡ヨガ	姿勢改善ヨガ	星の癒しヨガニドラ メディテーションヨガ	アロマリラックスヨガ	冬の経絡ヨガ	
時間		20:30~21:30 <small>体験OK</small> (ライトホット) <small>ライトホット</small>	20:00~21:00 <small>体験OK</small>	20:30~21:30 <small>体験OK</small> (ライトホット) <small>ライトホット</small>			
レッスン名		お正月太り解消 脂肪燃焼ヨガ	アロマリラックスヨガ	はじめてのパワーヨガ			

☆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	骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ		リンパデトックスヨガ	中医経絡 アロマヨガ	
時間	19:00~20:00			19:30~20:30	18:45~19:45		
レッスン名	チャクラヒーリングヨガ			中医経絡 アロマヨガ	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	★★★★ お正月太り解消・脂肪燃焼ヨガ ★★★★ ピラティス
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	★★★★ 冬の経絡ヨガ ★★★★ 姿勢改善ヨガ ★★★★ 骨盤調整ヨガ ★★★ 女性ホルモンアップヨガ ★★ 肩こりむくみ解消デトックスヨガ
リラクゼーション	★★ アロマリパ ★ 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
★★★★★ 骨盤・姿勢改善コンディショニングヨガ	★★★★★ 骨盤・姿勢改善コンディショニングヨガ
★★★★★ パワーヨガ60	★★★★★ パワーヨガ60
★★★★ 中医経絡アロマヨガ	★★★★ 中医経絡アロマヨガ
★★★★ チャクラヒーリングヨガ	★★★★ チャクラヒーリングヨガ
★★★ リンパデトックスヨガ	★★★ 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	★★★ 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 possible 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

女性限定 女性限定のクラス

男性限定 男性限定のクラス

