

10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		10:30~11:30	10:00~11:00	10:00~11:00	10:30~11:30
レッスン名		ボールで背中ほぐし フローヨガ		脂肪燃焼ヨガ	骨盤調整ヨガ	太陽のエネルギー アップヨガ	Newレッスン! 免疫力アップヨガ
IR名		Mico		CHIAKI	Kazue	Mico	Mico
予約確定		6日 13日 20日 27日		1日 8日 15日 22日 29日	2日 9日 16日 23日 30日	3日 10日 17日 24日 31日	4日 11日 18日 25日
キャンセル待ち		6日 13日 20日 27日		1日 8日 15日 22日 29日	2日 9日 16日 23日 30日	3日 10日 17日 24日 31日	4日 11日 18日 25日
時間		11:30~12:30				13:00~14:00 (女性限定)	13:00~14:00
レッスン名		Newレッスン! 免疫力アップヨガ	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。			女性ホルモンアップ ヨガ	脂肪燃焼ヨガ
IR名		Mico				Aya	Risa
予約確定		6日 13日 20日 27日				3日 10日 17日 24日 31日	4日 11日 18日 25日
キャンセル待ち		6日 13日 20日 27日				3日 10日 17日 24日 31日	4日 11日 18日 25日
時間			15:00~16:00				14:30~15:30
レッスン名			姿勢改善ヨガ				アロマリンパ トリートメントヨガ
IR名			Saori				Risa
予約確定			2日 9日 16日 23日 30日				4日 11日 18日 25日
キャンセル待ち			2日 9日 16日 23日 30日				4日 11日 18日 25日
時間		19:00~20:00	19:30~20:30		20:00~21:00	19:00~20:00	
レッスン名		パワーヨガ	骨盤調整ヨガ		アロマリラクセスヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ	
IR名		Ayumi	Mico		Mico	CHIAKI	
予約確定		6日 13日 20日 27日	7日 14日 21日 28日		2日 9日 16日 23日 30日	3日 10日 17日 24日 31日	
キャンセル待ち		6日 13日 20日 27日	7日 14日 21日 28日		2日 9日 16日 23日 30日	3日 10日 17日 24日 31日	
時間		20:30~21:30		21:00~22:00			
レッスン名		アロマリンパ トリートメントヨガ		秋の経絡ヨガ			
IR名		Ayumi		Reina			
予約確定		6日 13日 20日 27日		1日 8日 15日 22日 29日			
キャンセル待ち		6日 13日 20日 27日		1日 8日 15日 22日 29日			

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 ¥3,025 (税込)/月

で追加受講できます(但しドロップインは除く)

ウォームアップヨガ・フリー	フィットネススタジオA又はB(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
★ ★ ★ ★ ★	リンパデトックスヨガ
★ ★ ★ ★ ★	キャンドルリラクセスフローヨガ
★ ★ ★ ★ ★	マインドフルネスヨガ

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	★★★★★ 脂肪燃焼ヨガ
★★★★★	太陽のエネルギーアップヨガ
★★★★★	ボールで背中ほぐしフローヨガ
★★★★★	パワーヨガ
★★★★★	骨盤調整ヨガ
★★★★★	姿勢改善ヨガ
★★★★★	秋の経絡ヨガ
★★★★★	免疫力アップヨガ
★★★★★	女性ホルモンアップヨガ
★★★★★	アロマリラクセスヨガ
★★★★★	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】

	月	火	水	木	金	土	日
時間		11:40~12:40	11:30~12:30		10:30~11:30	11:30~12:30	
レッスン名		キャンドルリラクセス フローヨガ	マインドフルネスヨガ		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	
IR名		Junko	Tomoe		Risa	Orie	
時間				19:30~20:30	18:55~19:55		
レッスン名				ダンシング YOGA	パワーヨガ60		
IR名				Reina	Mayu		

お休み

お休み

11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	休 館 日	体験OK 10:00～11:00		体験OK 10:30～11:30	体験OK 9:50～10:50 時間変更	10:00～11:00	10:00～11:00 時間変更
レッスン名		ベーシックヨガ		脂肪燃焼ヨガ	姿勢改善ヨガ 担当変更	太陽のエネルギー アップヨガ	太陽のエネルギー アップヨガ
IR名		Mico		CHIAKI	Risa	Mico	Mico
予約確定		3日 10日 17日 24日		5日 12日 19日 26日	6日 13日 20日 27日	7日 14日 21日 28日	1日 8日 15日 22日 29日
キャンセル待ち		3日 10日 17日 24日		5日 12日 19日 26日	6日 13日 20日 27日	7日 14日 21日 28日	1日 8日 15日 22日 29日
時間		体験OK 11:30～12:30				体験OK 13:00～14:00	体験OK 11:30～12:30 時間変更
レッスン名		冬の経絡ヨガ				肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	免疫力アップヨガ
IR名		Mico				Aya	Mico
予約確定		3日 10日 17日 24日				7日 14日 21日 28日	1日 8日 15日 22日 29日
キャンセル待ち		3日 10日 17日 24日				7日 14日 21日 28日	1日 8日 15日 22日 29日
時間			体験OK 15:00～16:00	日曜日レッスンが1本増えました(^^)/ 時間変更がございますので、ご注意くださいませ。			体験OK 13:00～14:00
レッスン名		骨盤調整ヨガ	骨盤調整ヨガ				
IR名		Saori	Risa				
予約確定		4日 11日 18日 25日	1日 8日 15日 22日 29日				
キャンセル待ち		4日 11日 18日 25日	1日 8日 15日 22日 29日				
時間	体験OK 19:00～20:00	体験OK 19:30～20:30			体験OK 20:00～21:00	体験OK 19:00～20:00 (女性限定) 女性限定	体験OK 14:30～15:30
レッスン名	脂肪燃焼ヨガ	免疫力アップヨガ			アロマリラクソヨガ	女性ホルモンアップ ヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ
IR名	Ayumi	Mico			Mico	CHIAKI	Risa
予約確定	3日 10日 17日 24日	4日 11日 18日 25日			6日 13日 20日 27日	7日 14日 21日 28日	1日 8日 15日 22日 29日
キャンセル待ち	3日 10日 17日 24日	4日 11日 18日 25日			6日 13日 20日 27日	7日 14日 21日 28日	1日 8日 15日 22日 29日
時間	体験OK 20:30～21:30			体験OK 21:00～22:00	HOT YOGA LOUNGE L&P ～美しさと健康を～ ループ	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★★★★★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 ★★★★★ベーシックヨガ ★★★★★骨盤調整ヨガ ★★★★★姿勢改善ヨガ 健康になりたい★★★★★冬の経絡ヨガ ★★★★★免疫力アップヨガ ★★★★★女性ホルモンアップヨガ ★★★★★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	
レッスン名	アロマリンパ トリートメントヨガ		冬の経絡ヨガ				
IR名	Ayumi		Reina				
予約確定	3日 10日 17日 24日		5日 12日 19日 26日				
キャンセル待ち	3日 10日 17日 24日		5日 12日 19日 26日				

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 ¥3,025 (税込)/月

で追加受講できます (但しドロップインは除く)

ウォームアップヨガ・フリー

■いのが苦手
体力に自信がない
妊娠中・産後のダイエット

フィットネススタジオA又はB (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
★★★★★ 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

【ウォームアップヨガ・フリー】

	月	火	水	木	金	土	日
時間		11:40～12:40	11:30～12:30		11:20～12:20	11:30～12:30	
レッスン名		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		リンパデトックスヨガ 時間変更	骨盤・姿勢改善 コンディショニングヨガ	
IR名		Junko	Tomoe		Risa	Orie	
時間				19:30～20:30	18:55～19:55		
レッスン名				ダンシング YOGA	パワーヨガ60		
IR名				Reina	Mayu		

お休み

お休み