

# ホットヨガラウンジLooP 東大阪 3月レッスンスケジュール

◆毎週月曜日 定休日 ◆ 20日(水) 短縮営業

|   | 月  | 火                                      | 水                                      | 木   | 金  |
|---|--|--|--|---|--|
| 1 |  | 10:15~11:15<br>骨盤調整ヨガ<br>Nao           | 10:15~11:15<br>はじめてのパワーヨガ<br>Maiko     | 10:15~11:15<br>体幹力アップパワーヨガ<br>21日 美彩心<br>Nao        | 10:15~11:15<br>リフレッシュヨガ<br>Yuka              |
| 2 | ＼LooPの特徴／<br>4つのカテゴリー                                | 11:45~12:45<br>美脚ヒップアップヨガ<br>Maiko     | 11:45~18:30<br>コラーゲン会員様専用<br>ランプ照射Time | 11:45~12:45<br>春夏のツボと経絡のヨガ<br>シアターレッスン              | 12:00~16:30<br>コラーゲン会員様専用<br>ランプ照射Time       |
|   | 健康になりたい  | 13:15~18:30<br>コラーゲン会員様専用<br>ランプ照射Time |  | 13:30~17:30<br>コラーゲン会員様専用                           |  |
| 3 | 美しくダイエット<br>リラクゼーション                                 |  |  | 18:30~19:30<br>ダイエットヨガ<br>7・21日 Yuka<br>14・28日 シアター | 17:00~18:00<br>肩こりむくみ<br>デトックスヨガ<br>シアターレッスン |
| 4 | ヨガの基本をマスター<br>コラーゲンランプ会員様は最大60分間コラーゲンランプを浴びることができます。 | 19:00~20:00<br>太陽のエネルギーアップヨガ<br>Tae    | 19:00~20:00<br>身体めぐりヨガ<br>シアターレッスン     | 20:00~21:00<br>アロマリラクセスヨガ                           | 19:00~20:00<br>脂肪燃焼ヨガ<br>Nao                 |
| 5 |  | 20:30~21:30<br>脂肪燃焼ヨガ<br>シアターレッスン      | 20:45~21:45<br>ファーストヨガ<br>Nao          | 7・21日 Yuka<br>14・28日 シアター                           | 20:45~21:45<br>骨盤調整ヨガ<br>29日 美彩心<br>Nao      |

|   | 土   | 日   |
|---|---|---|
| 1 | 9:30~10:30<br>美脚ヒップアップヨガ<br>Nao                             | 9:30~10:30<br>骨盤調整ヨガ<br>お楽しみ♪               |
| 2 | 11:00~12:00<br>太陽のエネルギーアップヨガ<br>2・16・30日 Yuka<br>9・23日 シアター | 11:00~12:00<br>リフレッシュヨガ<br>24日 美彩心<br>お楽しみ♪ |
| 3 | 13:30~14:30<br>ダイエットヨガ<br>シアターレッスン                          |   |
| 4 | 18:00~19:00<br>月のヒーリングヨガ<br>シアターレッスン                        |   |

定員:13名

- 体験レッスンは好きなレッスンからお選びください。(会員様限定を除く)
- プログラム・インストラクターは変更になる場合がございます。
- 『シアターレッスン』はスクリーンに映し出されたインストラクターに合わせて、ご自身のペースで楽しむことができる新しいスタイルのホットヨガです。

## 月会費

### 初期費用

入会金 ¥5,500(税込)  
年会費 ¥3,300(税込)

受け放題プレミアム ¥13,750(税込)  
受け放題ライト ¥12,100(税込)  
月4回コース ¥9,350(税込)  
※アメニティ ¥550/月(税込)



ホットヨガラウンジLooP 東大阪  
TEL : 072-872-3715