

ホットヨガラウンジLooP 東大阪 12月レッスンスケジュール

◆毎週月曜日 定休日 ◆ ◆12/28～1/3まで休館日◆

	月	火	水	木	金
1		10:15～11:15 強度 ★★★ 体幹力アップパワーヨガ	10:15～11:15 強度 ★★★★★ 太陽のエナジー アップヨガ	10:15～11:15 強度 ★★★ ファーストヨガ	10:15～11:15 強度 ★★★ 姿勢改善ヨガ
		Yuka	Maiko	Maiko	Yuka
2	＼LooPの特徴／ 4つのカテゴリー	11:45～12:45 強度 ★★ コリ取りデトックスヨガ	11:45～12:45 強度 ★★ 月のヒーリングヨガ ～エナジーアップ～	11:45～12:45 強度 ★★★ 秋冬のツボと経絡の ヨガ	11:45～12:45 強度 ★★★ 免疫力アップヨガ
		シアターレッスン	シアターレッスン	シアターレッスン	シアターレッスン
3	健康になりたい	13:15～18:30 コラーゲン会員様専用 ランプ照射Time		13:15～18:30 コラーゲン会員様専用 ランプ照射Time	
	美しくダイエット			13:30～17:30 コラーゲン会員様専用 ランプ照射Time	
	リラクゼーション			18:30～19:30 強度 ★★★★★ ウエストシェイプヨガ	
4	ヨガの基本をマスター	19:00～20:00 強度 ★★★★★ コアシェイプヨガ	19:00～20:00 強度 ★★★ 骨盤調整ヨガ	4・18日 Tomo 11・25日 Mizuho	19:00～20:00 強度 ★★★★★ 開脚フローヨガ
	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。	Tae	Yuka	20:00～21:00 強度 ★★★ 身体めぐりヨガ 4・18日 シアターレッスン 11・25日 Mizuho	Yuka
5		20:30～21:30 強度 ★★★ リフレッシュヨガ	20:30～21:30 強度 ★★ 美顔アンチエイジング ヨガ		20:30～21:30 強度 ★ 星の癒しヨガニドラ 19日 美彩心(Kanako) Yuka

	土	日
1	9:30～10:30 強度 ★★★ はじめてのパワーヨガ	9:30～10:30 強度 ★★★★★ 二の腕・背中引き締め ヨガ
	Nami	Tomo
2	11:00～12:00 強度 ★★★ 骨盤調整ヨガ	11:00～12:00 強度 ★★ 肩こりむくみデトックスヨガ 21日 美彩心
	Mizuho	お楽しみ♪
3	13:30～14:30 強度 ★★ 月のヒーリングヨガ ～デトックス～ シアターレッスン	
4	16:00～17:00 強度 ★★★ ファーストヨガ	
		Tomo

定員:13名 ◎ シアター定員:10名

- 体験レッスンはお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

受け放題プレミアム ¥14,300(税込)
受け放題ライト ¥12,650(税込)
月4回コース ¥9,900(税込)
併学月2回 ¥4,730(税込)
併学月4回 ¥7,700(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