

ホットヨガラウンジLooP 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 | | 10:00~11:00 5周年記念レッスン | 体験OK 10:30~11:30 | 体験OK 10:30~11:30 | 体験OK 10:00~11:00 | 10:00~11:00 (ライトホット) <small>ライトホット</small> | 体験OK 10:30~11:30 (ライトホット) <small>ライトホット</small> |
| レッスン名 | | 1,3,5週 エステヨガ 2,4週 かっさデトックス | 骨盤調整ヨガ | 肩こりむくみ解消 デトックスヨガ | アロマリンパ トリートメントヨガ | 太陽のエナジー アップヨガ | 脂肪燃焼ヨガ |
| 時間 | | 体験OK 11:30~12:30 (ライトホット) <small>ライトホット</small> | 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) <small>ライトホット</small> | 体験OK 13:00~14:00 | 体験OK 13:00~14:00 |
| レッスン名 | | パワーヨガ | アロマリラックスヨガ | 姿勢改善ヨガ | 脂肪燃焼ヨガ | アロマリンパ トリートメントヨガ | 冬の経絡ヨガ ～風邪予防～ |
| 時間 | | | | | | 体験OK 17:00~18:00 (男性限定) <small>男性限定</small> | 体験OK 14:30~15:30 |
| レッスン名 | | | | | | メンズヨガ (9日のみ実施) | 骨盤調整ヨガ |
| 時間 | | 体験OK 19:00~20:00 | 体験OK 18:30~19:30 (ライトホット) <small>ライトホット</small> | 体験OK 19:30~20:30 | 19:30~20:30 5周年記念レッスン | 体験OK 19:00~20:00 | |
| レッスン名 | | 姿勢改善ヨガ | ダイエットヨガ | アロマリラックスヨガ | 1,3,5週 エステヨガ 2,4週 かっさデトックス | アロマリラックスヨガ | |
| 時間 | | 体験OK 20:30~21:30 (ライトホット) <small>ライトホット</small> | 体験OK 20:00~21:00 | 体験OK 21:00~22:00 | | | |
| レッスン名 | | 脂肪燃焼ヨガ | アロマリンパ トリートメントヨガ | 骨盤調整ヨガ | | | |

☆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 | 11:30~12:30 | | 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 | 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 | 19:00~20:00 | | | 19:30~20:30 | 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 ★★★★★ エステヨガ ★★★★★ かっさデトックス |
| ヨガを深めたい | ★★★★★ 太陽のエナジーアップヨガ ★★★★★ 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 ★★★★ 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 |
|--|--|
| ★★★★★ 雪いのが苦手 ★★★★★ 体力に自信がない ★★★★★ 妊娠中・産後のダイエット | ★★★★★ 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)

