

ホットヨガラウンジLooP 栄NOVA

8-9月度レッスンスケジュール

✽ 8/15(木) ~ 8/17(土)・8/21(水)

9/22(日)・9/23(月)は休講日です✽

| | MON | TUE | WED | THU | FRI |
|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------------------|-----------------------------------|
| 1 11:00 12:00 | | | 身体めぐりヨガ CHIYO | スローピラティス yukapiss | アロマリンパ トリートメントヨガ CHIYO |
| | 健康になりたい 美しくダイエット | | | | |
| 2 14:00 15:00 | リラクゼーション | ファーストヨガ hiro | | アロマ リラックスヨガ Chika | 肩こりむくみ デトックスヨガ CHIYO |
| 3 16:00 17:00 | ヨガの基本をマスター | 骨盤調整ヨガ hiro | ダイエットヨガ 会員様限定 yurina | 星の癒し ヨガニドラ MIO | 太陽のエネルギー アップヨガ 会員様限定 AYA |
| 4 18:45 19:45 | デコルテ美人 バストアップヨガ Mina | アロマ リラックスヨガ Yoko | 身体めぐりヨガ Airi | はじめての パワーヨガ Mina | 二の腕・背中 引締めヨガ CHIYO |
| 5 20:30 21:30 | アロマリンパ トリートメントヨガ Mina | 肩こりむくみ デトックスヨガ Yoko | 星の癒し ヨガニドラ Chika | 脂肪燃焼ヨガ 会員様限定 Mina | |

| | SAT | SUN |
|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| 1 11:00 12:00 | 太陽のエネルギー アップヨガ 会員様限定 kimmy | 美脚・ヒップ アップヨガ Yoko |
| 2 13:00 14:00 | 身体めぐりヨガ AYAKA | 星の癒し ヨガニドラ Yoko |
| 3 15:00 16:00 | ウエスト シェイプヨガ MIO | 骨盤調整ヨガ AYA |
| 4 17:00 18:00 | アロマ リラックスヨガ MIO | アロマリンパ トリートメントヨガ AYA |
| 5 19:00 20:00 | 肩こりむくみ デトックスヨガ Shiomi | |



★プログラム・インストラクターは変更する場合がございます
★上記スケジュールより体験したいレッスンをお選びください(会員様限定レッスンを除く)

ホットヨガラウンジLooP 栄NOVA TEL:052-265-7542

月会費

| | |
|----------------|---------------------------|
| 初期費用 | 受け放題 プレミアムコース ￥11,500(税抜) |
| 入会金 ￥5,000(税抜) | 受け放題 ライトコース ￥10,000(税抜) |
| 年会費 ￥2,000(税抜) | 月4回コース ￥8,000(税抜) |
| | 月3回コース ￥7,000(税抜) |
| | 【クローバーコース】月4回 ￥5,000(税抜) |