

# ホットヨガラウンジLooP 6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		体験OK 10:00~11:00 (ライトホット) ライトホット	体験OK 10:30~11:30	体験OK 10:30~11:30 (ライトホット) ライトホット	体験OK 10:00~11:00	10:00~11:00 (ライトホット) ライトホット	体験OK 10:30~11:30 (ライトホット) ライトホット
レッスン名		ボールで背中ほぐしフローヨガ	骨盤調整ヨガ	太もも引締めヨガ	アロマリンパトリートメントヨガ	太陽のエネルギーアップヨガ	ダイエットヨガ
時間		体験OK 11:30~12:30	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) ライトホット	体験OK 13:00~14:00	体験OK 13:00~14:00 (ライトホット) ライトホット
レッスン名		初夏の経絡ヨガ	肩こりむくみ解消デトックスヨガ	アロマリラックスヨガ	脂肪燃焼ヨガ	アロマリンパトリートメントヨガ	パワーヨガ
時間							体験OK 14:30~15:30 (女性限定) 女性限定
レッスン名							女性ホルモンアップヨガ
時間		体験OK 19:00~20:00	体験OK 18:30~19:30 (ライトホット) ライトホット	体験OK 19:30~20:30	体験OK 20:00~21:00	体験OK 19:00~20:00	
レッスン名		アロマリンパトリートメントヨガ	太もも引締めヨガ	初夏の経絡ヨガ	ボールほぐしブリージングヨガ	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) ライトホット	体験OK 20:00~21:00	体験OK 21:00~22:00			
レッスン名		ファーストヨガ	肩こりむくみ解消デトックスヨガ	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		体験OK 11:40~12:40	体験OK 11:30~12:30		体験OK 10:30~11:30	体験OK 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	骨盤・姿勢改善コンディショニングヨガ	
時間	体験OK 19:00~20:00			体験OK 19:30~20:30	体験OK 18:55~19:55		
レッスン名	中医経絡アロマヨガ			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 ★★★★★ 太もも引締めヨガ ★★★★★ 太陽のエネルギーアップヨガ
ヨガを深めたい	★★★★★ パワーヨガ ★★★★★ ファーストヨガ ★★★★★ ボールで背中ほぐしフローヨガ
健康になりたい	★★★★★ 初夏の経絡ヨガ ★★★★★ 骨盤調整ヨガ ★★★★★ 女性ホルモンアップヨガ ★★★★★ 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 ★★★★★ ボールほぐしブリージングヨガ ★★★★★ 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
暑いのが苦手 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

### 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)

