

ホットヨガラウンジLooP 4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	体験OK 10:30~11:30	体験OK 10:30~11:30 (ライトホット)	体験OK 10:00~11:00 (ライトホット)	10:00~11:00 (ライトホット)	体験OK 10:30~11:30 (ライトホット)
レッスン名		春の経絡ヨガ	姿勢改善ヨガ	太もも引締めヨガ	脂肪燃焼ヨガ	太陽のエナジーアップヨガ	太もも引締めヨガ
時間		体験OK 11:30~12:30 (ライトホット)	体験OK 13:00~14:00	体験OK 13:00~14:00	体験OK 11:30~12:30	体験OK 13:00~14:00 (女性限定)	体験OK 13:00~14:00
レッスン名		ファーストヨガ	アロマリラクセスヨガ	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	女性ホルモンアップヨガ	春の経絡ヨガ
時間							体験OK 14:30~15:30 (ライトホット)
レッスン名							パワーヨガ
時間		体験OK 19:00~20:00 (ライトホット)	体験OK 18:30~19:30	体験OK 19:30~20:30 (ライトホット)	体験OK 20:00~21:00	体験OK 19:00~20:00	
レッスン名		ファーストヨガ	春の経絡ヨガ	ボールで背中ほぐしフローヨガ	姿勢改善ヨガ	アロマリンパトリートメントヨガ	
時間		体験OK 20:30~21:30	体験OK 20:00~21:00 (ライトホット)	体験OK 21:00~22:00			
レッスン名		アロマリラクセスヨガ	太もも引締めヨガ	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		キャンドルリラクセスフローヨガ	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	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	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	★★★★ 脂肪燃焼ヨガ ★★★★ 太もも引締めヨガ
ヨガを深めたい	★★★★★ 太陽のエナジーアップヨガ ★★★★ 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	★★★★ 姿勢改善ヨガ ★★★★ 春の経絡ヨガ ★★★★ 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	★★ アロマリラクセスヨガ ★ 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
★	★★★★ 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
★	★★★★ キャンドルリラクセスフローヨガ
★	★★★★ 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 ¥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)

