

# ホットヨガラウンジLooP 3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		New! ボールで背中ほぐしフローヨガ	骨盤調整ヨガ	ダイエットヨガ	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	脂肪燃焼ヨガ
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		春の経絡ヨガ	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	New! ボールで背中ほぐしフローヨガ
時間						体験OK 17:00~18:00 (男性限定) 男性限定	体験OK 14:30~15:30
レッスン名						メンズヨガ (14日のみ実施)	春の経絡ヨガ
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 (ライトホット) ライトホット	体験OK 19:00~20:00	
レッスン名		ボールほぐしブリージングヨガ	脂肪燃焼ヨガ	アロマリンパトリートメントヨガ	ファーストヨガ	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		パワーヨガブリージングヨガ	姿勢改善ヨガ	肩こりむくみ解消デトックスヨガ			

## ☆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	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	★★★★★ ダイエットヨガ ★★★★★ 脂肪燃焼ヨガ
ヨガを深めたい	★★★★★ 太陽のエネルギーアップヨガ ★★★★ 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 ★★ 肩こりむくみ解消デトックスヨガ
リラクゼーション	★★ ボールほぐしブリージングヨガ ★★ 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
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

### 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)



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