12月レッスンスケジュール

【ホットヨガ】

	月	火	水	木	金	土	日
レッスン日		1日 8日 15日 22日	2日 9日 16日 23日	3日 10日 17日 24日	4日 11日 18日 25日	5日 12日 19日 26日	6日 13日 20日 27日
時間	休館日	体験OK 10:00～11:00		体験OK 10:30～11:30	体験OK 9:50～10:50	10:00～11:00	10:00～11:00
レッスン名		ベーシックヨガ		脂肪燃焼ヨガ	骨盤調整ヨガ	太陽のエナジーアップヨガ	太陽のエナジーアップヨガ
IR名		Mico		CHIAKI	Risa	Mico	Mico
時間		体験OK 11:30～12:30				体験OK 13:00～14:00	体験OK 11:30～12:30 12月限定レッスン
レッスン名		冬の経絡ヨガ				肩こりむくみ解消デトックスヨガ	6周年記念レッスンエステヨガ
IR名		Mico				Aya	Mico
時間			体験OK 15:00～16:00 New！	【リフレッシュヨガ】 体の疲れをとり、適度に動いてストレスを解消できるリフレッシュヨガです。 中程度に動きたい方にオススメのプログラムです。 ※今年は、12/27（日）が最終レッスンとなります。			体験OK 13:00～14:00
レッスン名			リフレッシュヨガ				骨盤調整ヨガ
IR名			Saori				Risa
時間		体験OK 19:00～20:00	体験OK 19:30～20:30		体験OK 20:00～21:00	体験OK 19:00～20:00 女性限定 （女性限定）	体験OK 14:30～15:30
レッスン名		脂肪燃焼ヨガ	免疫力アップヨガ		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	アロマリラックスヨガ
IR名		Ayumi	Mico		Mico	CHIAKI	Risa
時間		体験OK 20:30～21:30		体験OK 21:00～22:00			
レッスン名		アロマリラックスヨガ		冬の経絡ヨガ			
IR名		Ayumi		Reina			

HOT YOGA LOUNGE LooP ～美しさと健康を～ ループ

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
	★★★★	6周年記念レッスンエステヨガ
ヨガを深めたい	★★★★★	太陽のエナジーアップヨガ
	★★★	リフレッシュヨガ
	★★★	ベーシックヨガ
健康になりたい	★★★	骨盤調整ヨガ
	★★★	冬の経絡ヨガ
	★★	肩こりむくみ解消デトックスヨガ
	★★	免疫力アップヨガ
	★★	女性ホルモンアップヨガ
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）

ウォームアップヨガ・フリー　フィットネススタジオA又はB（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
	★★★★	ダンシングYOGA
	★★★	リフレッシュヨガ
	★	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】

	月	火	水	木	金	土	日
時間	お休み	体験OK 11:40～12:40	体験OK 11:30～12:30		体験OK 11:20～12:20	体験OK 11:30～12:30	お休み
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	
IR名		Junko	Tomoe		Risa	Orie	
時間				体験OK 19:30～20:30	体験OK 19:45～20:45 時間変更		
レッスン名				ダンシングYOGA	リフレッシュヨガ New！		
IR名				Reina	Mayu		