

ホットヨガラウンジLooP 8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 10:00~11:00	10:00~11:00	体験OK 10:30~11:30
レッスン名		ベーシックヨガ		太もも引締めヨガ	骨盤調整ヨガ	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 <small>女性限定</small>				体験OK 13:00~14:00	体験OK 13:00~14:00
レッスン名		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	パワーヨガ
時間			体験OK 15:00~16:00				体験OK 14:30~15:30
レッスン名			骨盤調整ヨガ				アロマリンパトリートメントヨガ
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	
レッスン名		脂肪燃焼ヨガ	ボールで背中ほぐしフローヨガ		アロマリンパトリートメントヨガ	アロマリラックスヨガ	
時間		体験OK 20:30~21:30		体験OK 21:00~22:00			
レッスン名		肩こりむくみ解消デトックスヨガ		姿勢改善ヨガ			

☆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 19:30~20:30	体験OK 18:55~19:55		
レッスン名				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 ★★★★★ 太もも引締めヨガ ★★★★★ 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 ★★★★★ ボールで背中ほぐしフローヨガ ★★★★★ パワーヨガ ★★★★★ ベーシックヨガ
健康になりたい	★★★★★ 骨盤調整ヨガ ★★★★★ 姿勢改善ヨガ ★★★★★ 肩こりむくみ解消デトックスヨガ ★★★★★ 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	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 ★★★★★ パワーヨガ60 ★★★★★ ダンシングYOGA ★★★★★ 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)

