

ホットヨガラウンジLooP 9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	脂肪燃焼ヨガ
時間		体験OK 11:30~12:30				体験OK 13:00~14:00 女性(女性限定)限定	体験OK 13:00~14:00
レッスン名		秋の経絡ヨガ				女性ホルモンアップヨガ	腹筋ヨガティス
時間			体験OK 15:00~16:00				体験OK 14:30~15:30
レッスン名			姿勢改善ヨガ				姿勢改善ヨガ
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		アロマリンパトリートメントヨガ		秋の経絡ヨガ			

☆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	★★★★ 太もも引締めヨガ ★★★★ 脂肪燃焼ヨガ ★★★★ 腹筋ヨガティス
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 ★★★★ 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 ★★★★ 秋の経絡ヨガ ★★ 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)

