

1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		5日 12日 19日 26日	6日 13日 20日 27日	7日 14日 21日 28日	8日 15日 22日 29日	9日 16日 23日 30日	10日 17日 24日 31日	
時間		10:00~11:00 <small>体験OK</small>	10:30~11:30 <small>体験OK</small>	10:30~11:30 <small>体験OK</small>	9:50~10:50 <small>体験OK</small>	10:00~11:00	10:00~11:00	
レッスン名		お正月太り解消 ダイエットヨガ <small>リニューアル!</small>	アロマリラックスヨガ <small>シアターレッスン</small>	脂肪燃焼ヨガ	姿勢改善ヨガ	太陽のエネルギー アップヨガ	太陽のエネルギー アップヨガ <small>(強度やや低め)</small>	
IR名		Mico	<シアターレッスン>	CHIAKI	Risa	Mico	Mico	
時間	休館日	11:30~12:30 <small>体験OK</small>			13:00~14:00 <small>体験OK</small>	13:00~14:00 <small>体験OK</small>	11:30~12:30 <small>体験OK</small>	
レッスン名		免疫力アップヨガ			肩こりむくみ解消 デトックスヨガ <small>シアターレッスン</small>	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	五臓六腑メンテナンス 経絡ヨガ	
IR名		Mico				Aya	Mico	
時間			15:00~16:00 <small>体験OK</small>	1月から、【シアターヨガ】がスタートします(^)/ 定員5名の少人数で、 スクリーンに映し出されたインストラクターにあわせてレッスンします。 お気軽にホットヨガ、いかがでしょうか??				13:00~14:00 <small>体験OK</small>
レッスン名		リフレッシュヨガ					お正月太り解消 ダイエットヨガ <small>リニューアル!</small>	
IR名		Saori					Risa	
時間		19:00~20:00 <small>体験OK</small>	19:30~20:30 <small>体験OK</small>	19:00~20:00 <small>体験OK</small>	20:00~21:00 <small>体験OK</small>	19:00~20:00 <small>体験OK</small>	14:30~15:30 <small>体験OK</small>	
レッスン名		アロマリンパ トリートメントヨガ	骨盤調整ヨガ	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ <small>シアターレッスン</small>	ボールほぐし プリージングヨガ	アロマリンパ トリートメントヨガ	姿勢改善ヨガ	
IR名		Ayumi	Mico	<シアターレッスン>	Mico	CHIAKI	Risa	
時間		20:30~21:30 <small>体験OK</small>		21:00~22:00 <small>体験OK</small>			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 ★★★★★ お正月太り解消ダイエットヨガ ★★★★★ 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 ★★★★★ リフレッシュヨガ ★★★★★ 健康になりたい ★★★★★ 骨盤調整ヨガ ★★★★★ 姿勢改善ヨガ ★★★★★ 五臓六腑メンテナンス経絡ヨガ ★★★★★ 肩こりむくみ解消デトックスヨガ ★★★★★ 免疫力アップヨガ リラクゼーション ★★★★★ ボールほぐしプリージングヨガ ★★★★★ 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	
レッスン名		姿勢改善ヨガ	五臓六腑メンテナンス 経絡ヨガ	五臓六腑メンテナンス 経絡ヨガ				
IR名		Ayumi		Reina				

ウォームアップヨガ・フリー特訓⇒

* 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

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

フィットネススタジオA又はB(常温)で行います

★★★★★ 骨盤・姿勢改善コンディショニングヨガ
★★★★★ ダンス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	11:40~12:40 <small>体験OK</small>	11:30~12:30 <small>体験OK</small>		11:20~12:20 <small>体験OK</small>	11:30~12:30 <small>体験OK</small>	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				19:30~20:30 <small>体験OK</small>	19:45~20:45 <small>体験OK</small>		
レッスン名			ダンス YOGA	リフレッシュヨガ			
IR名			Reina	Mayu			