

## 2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		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	7日 14日 21日 28日	
時間	休 館 日	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		ベーシックヨガ	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ <small>&lt;シアターレッスン&gt;</small>	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	太陽のエネルギー アップヨガ <small>(強度やや低め)</small>	
IR名		Mico		CHIAKI	Risa	Mico	Mico	
時間		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		五臓六腑メンテナンス 経絡ヨガ			アロマリラックスヨガ <small>&lt;シアターレッスン&gt;</small>	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ	姿勢改善ヨガ	
IR名		Mico				Aya	Mico	
時間			15:00~16:00 <small>体験OK</small>				13:00~14:00 <small>体験OK</small>	
レッスン名			リフレッシュヨガ				リフレッシュヨガ	
IR名			Saori				Risa	
時間			19:30~20:30 <small>体験OK</small>	19:00~20:00 <small>体験OK</small>	18:30~19:30 <small>体験OK</small>	19:00~20:00 <small>体験OK</small>		
レッスン名		リフレッシュヨガ	肩こりむくみ解消 デトックスヨガ <small>&lt;シアターレッスン&gt;</small>	New! 身体めぐりヨガ <small>&lt;シアターレッスン&gt;</small>	アロマリラックスヨガ			
IR名		Mico			CHIAKI			
時間	20:30~21:30 <small>体験OK</small>		21:00~22:00 <small>体験OK</small>	20:30~21:30 <small>体験OK</small>	ホットヨガ	ホットヨガスタジオで行います		
レッスン名	アロマリパ トリートメントヨガ		五臓六腑メンテナンス 経絡ヨガ	女性ホルモンアップ ヨガ <small>時間変更</small>	美しくなりたい	★★★★	太もも引締めヨガ	
IR名	Mayu <small>担当変更</small>		Reina	Mico	ヨガを深めたい	★★★★★	太陽のエネルギーアップヨガ	



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  
 ★★★★★ 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

健康になりたい ★★★★★ 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  
 ★★★★★ 身体めぐりヨガ  
 ★★★★★ 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  
 ★ アロマリパトリートメントヨガ

【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>	
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					ダンシング YOGA	リフレッシュヨガ		
IR名				Reina	Mayu			

お休み