

# ホットヨガラウンジLooP 東大阪 10月レッスンスケジュール

◆毎週月曜日 定休日◆

|   | 月  | 火                                      | 水  | 木  | 金   |
|---|--|--|--|--|---|
| 1 |  | 10:15～11:45<br>リフレッシュヨガ<br>Nao         | 10:15～11:15<br>体幹力アップパワー<br>ヨガ<br>Maiko      | 10:30～11:30<br>骨盤調整ヨガ<br>第2週目 美彩心<br>Nao | 10:30～11:30<br>太陽のエネルギーアップ<br>ヨガ<br>Yuka  |
| 2 | ＼LooPの特徴／<br>4つのカテゴリー                              | 11:45～12:45<br>姿勢改善ヨガ<br>Maiko         | 11:45～18:30<br>コラーゲン会員様専用<br>ランプ照射Time       | 12:00～13:00<br>脂肪燃焼ヨガ<br>シアターレッスン        | 12:30～16:30<br>コラーゲン会員様限定<br>ランプ照射Time    |
|   | 健康になりたい  | 13:15～19:00<br>コラーゲン会員様専用<br>ランプ照射Time |  | 13:30～18:30<br>コラーゲン会員様専用<br>ランプ照射Time   |   |
| 3 | 美しくダイエット<br>リラクゼーション                               | 13:15～19:00<br>コラーゲン会員様専用<br>ランプ照射Time | 19:00～20:00<br>太陽のエネルギー<br>アップヨガ<br>シアターレッスン | 19:00～20:00<br>アロマリラックスヨガ<br>Tae         | 19:00～20:00<br>体幹力アップパワー<br>ヨガ<br>Nao     |
| 4 | ヨガの基本をマスター   |  | 19:30～20:30<br>肩こりむくみ<br>デトックスヨガ<br>シアターレッスン | 20:30～21:30<br>リフレッシュヨガ<br>第3週目 美彩心      | 20:45～21:45<br>肩こりむくみ解消<br>デトックスヨガ<br>Nao |
| 5 | コラーゲンランプ会員様<br>は最大60分間コラーゲン<br>ランプを浴びることが<br>できます。 |  | 20:45～21:45<br>美脚ヒップアップヨガ<br>Nao             |  |   |

|   | 土                                      | 日  |
|---|--|--|
| 1 | 10:30～11:30<br>美脚ヒップアップヨガ<br>Nao       | 9:30～10:30<br>体幹力アップパワー<br>ヨガ<br>お楽しみ♪     |
| 2 | 12:00～13:00<br>ファーストヨガ<br>Yuka         | 11:00～12:00<br>姿勢改善ヨガ<br>第4週目 美彩心<br>お楽しみ♪ |
| 3 | 13:30～18:00<br>コラーゲン会員様専用<br>ランプ照射Time |  |
| 4 | 18:30～19:30<br>ダイエットヨガ<br>シアターレッスン     |  |

定員：15名

- 体験レッスンは好きなレッスンからお選びください。  
(会員様限定を除く)
- プログラム・インストラクターは変更になる場合がございます。
- 『シアターレッスン』はスクリーンに映し出されたインストラクターに  
合わせて、ご自身のペースで楽しむことができる新しいスタイル  
のホットヨガです。

## 月会費

### 初期費用

入会金 ¥5,500(税込)  
年会費 ¥3,300(税込)

受け放題プレミアム ¥13,750(税込)  
受け放題ライト ¥12,100(税込)  
月4回コース ¥9,350(税込)  
※アメニティ ¥550/月(税込)



ホットヨガラウンジLooP 東大阪  
TEL : 072-872-3715