

# ホットヨガラウンジLooP 大垣 10月レッスンスケジュール

◆10/15(日)・16(月)・17(火) は休講日です◆

	月	火	水	木	金
1	10:00~11:00 太陽のエネルギー アップヨガ misato	11:00~12:00 アロマリンパ トリートメントヨガ シアターレッスン	10:00~11:00 体幹力アップ パワーヨガ hiromi	10:00~11:00 肩こりむくみ デトックスヨガ Mina	10:00~11:00 ファーストヨガ emi
2	13:00~14:00 姿勢改善ヨガ シアターレッスン	14:00~15:00 美脚・ヒップアップ ヨガ シアターレッスン	13:00~14:00 星の癒し ヨガニドラ Mina	13:00~14:00 免疫力アップヨガ シアターレッスン	13:00~14:00 女性ホルモン アップヨガ hiromi
		火曜日は シアターレッスンDay	健康になりたい リラクゼーション	美しくダイエット ヨガの基本をマスター	
3	19:00~20:00 アロマリンパ トリートメントヨガ ちかこ	18:30~19:30 リフレッシュヨガ シアターレッスン	19:00~20:00 肩こりむくみ デトックスヨガ emi	19:00~20:00 二の腕・背中 引き締めヨガ emi	19:00~20:00 アロマリラックスヨガ misato
4	20:30~21:30 体幹力アップ パワーヨガ ちかこ	20:00~21:00 秋冬の ツボと経絡のヨガ シアターレッスン	20:30~21:30 ファーストヨガ emi	20:30~21:30 月のヒーリングヨガ シアターレッスン	20:30~21:30 脂肪燃焼ヨガ misato

	土	日
1	9:30~10:30 星の癒し ヨガニドラ yumiko	9:30~10:30 骨盤調整ヨガ Kumi
2	11:00~12:00 太陽のエネルギー アップヨガ yumiko	11:00~12:00 体幹力アップ パワーヨガ Kumi
3	13:00~14:00 秋冬の ツボと経絡のヨガ シアターレッスン	13:00~14:00 月のヒーリングヨガ シアターレッスン
4	17:00~18:00 ホットピラティス エミ	

定員：25名 / シアターレッスン：12名

★のあるレッスンは女性専用クラスです。

- 体験レッスンはお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 ¥11,550(税込)

受け放題ライト ¥9,900(税込)

月4回コース ¥7,700(税込)

月4回(学割) ¥4,400(税込)