

ホットヨガラウンジLooP 大垣 11月レッスンスケジュール

◆11/15(水)は休講日です◆

※11/30(木)~12月度のレッスンとなります。

| | 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 免疫カアップヨガ 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)