

# ホットヨガラウンジLooP 大垣 7月レッスンスケジュール

◆ 7/15(月) は休講日です ◆ ※7/30(火)・31(水)は8月度のレッスンです。

	月	火	水	木	金
1	10:00~11:00 体幹力アップ パワーヨガ misato	11:00~12:00 サンセットビーチヨガ シアターレッスン	10:00~11:00 女性ホルモン アップヨガ hiromi	10:00~11:00 脂肪燃焼ヨガ Mina	10:00~11:00 アロマリンパ トリートメントヨガ emi
				会員様 限定	
2	13:00~14:00 月のヒーリングヨガ シアターレッスン	14:00~15:00 肩こりむくみ デトックスヨガ シアターレッスン	New 13:00~14:00 開脚フローヨガ Kumi	13:00~14:00 アロマリラックスヨガ シアターレッスン	13:00~14:00 美脚・ヒップアップヨガ 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 開脚フローヨガ ちかこ	18:30~19:30 月のヒーリングヨガ シアターレッスン	19:00~20:00 ウエストシェイプヨガ emi	19:00~20:00 肩こりむくみ デトックスヨガ emi	19:00~20:00 太陽のエネルギー アップヨガ misato
				会員様 限定	
4	20:30~21:30 身体めぐりヨガ ちかこ	20:00~21:00 脂肪燃焼ヨガ シアターレッスン	20:30~21:30 星の癒しヨガニドラ emi	20:30~21:30 サンセットビーチヨガ シアターレッスン	20:30~21:30 骨盤調整ヨガ misato

	土	日
1	9:30~10:30 骨盤調整ヨガ 第1・3 emi / 第2・4 ちかこ	9:30~10:30 アロマリンパ トリートメントヨガ Kumi
2	11:00~12:00 体幹力アップ パワーヨガ 第1・3 emi / 第2・4 ちかこ	New 11:00~12:00 開脚フローヨガ Kumi
3	13:00~14:00 アロマリラックスヨガ シアターレッスン	13:00~14:00 ダイエットヨガ シアターレッスン
4	17:00~18:00 はじめての パワーヨガ 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)