

# ホットヨガラウンジLooP新栄 11月レッスンスケジュール

◆11/15(金)は休講日です◆ ※11/30(土)より12月度のレッスンです。

	月	火	水	木	金	
1		休館日	9:30~10:30 身体めぐりヨガ Mina	9:30~10:30 脂肪燃焼ヨガ Chika		
2	11:00~12:00 美脚・ヒップアップ ヨガ シアターレッスン		11:00~12:00 太陽のエネルギー アップヨガ Mina	11:00~12:00 アロマリラックスヨガ シアターレッスン	11:00~12:00 骨盤調整ヨガ hiro	
3	14:00~15:00 サンセットビーチヨガ 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		
4			＼ LooPの特徴 ＼ 4つのカテゴリー	16:00~17:00 リフレッシュヨガ シアターレッスン	16:00~17:00 美脚・ヒップアップ ヨガ シアターレッスン	
5	19:00~20:00 骨盤調整ヨガ sayuri		健康になりたい 美しくダイエット リラクゼーション	19:00~20:00 体幹カアッ パワーヨガ hiro	19:00~20:00 開脚フローヨガ Mina	19:00~20:00 アロマリンパ トリートメントヨガ シアターレッスン
6	20:30~21:30 アロマリラックスヨガ sayuri		ヨガの基本をマスター	20:30~21:30 姿勢改善ヨガ シアターレッスン	20:30~21:30 ウエストシェイプヨガ Mina	20:30~21:30 免疫力アップヨガ シアターレッスン

	土	日
1	9:30~10:30 美脚・ヒップアップ ヨガ シアターレッスン	9:30~10:30 アロマリラックスヨガ Mina
2	11:00~12:00 骨盤調整ヨガ シアターレッスン	11:00~12:00 ファーストヨガ Mina
3	13:00~14:00 はじめてのパワーヨガ Mina	13:00~14:00 ウエストシェイプヨガ Kimmy
4	15:00~16:00 アロマリンパ トリートメントヨガ シアターレッスン	15:00~16:00 秋冬の ツボと経絡のヨガ シアターレッスン
5	19:00~20:00 肩こりむくみ デトックスヨガ シアターレッスン	19:00~20:00 ダイエットヨガ シアターレッスン

定員：20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 ¥12,650(税込)  
受け放題ライト ¥11,000(税込)  
月4回コース ¥8,800(税込)  
月3回コース ¥7,700(税込)  
メンズ受け放題 ¥9,900(税込)  
メンズ月4回コース ¥8,800(税込)