

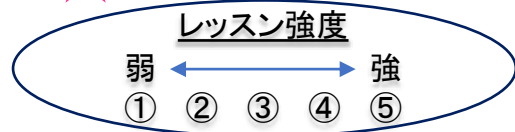
ホットヨガラウンジLooP 大垣 11月レッスンスケジュール

◆ 11/15(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	① 10:00~11:00 アロマリンパ トリートメントヨガ misato	② 11:00~12:00 秋冬の ツボと経絡のヨガ シアターレッスン	① 10:00~11:00 アロマリラックスヨガ hiromi	③ 10:00~11:00 リフレッシュヨガ シアターレッスン	① 10:00~11:00 肩こりむくみ デトックスヨガ emi
	⑤ 13:00~14:00 ダイエットヨガ シアターレッスン	④ 14:00~15:00 免疫力アップヨガ シアターレッスン	① 13:00~14:00 ★美顔・アンチ エイジングヨガ Kumi	② 14:00~15:00 星の癒し ヨガニドラ エミ	③ 13:00~14:00 ファーストヨガ hiromi
		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	① 19:00~20:00 肩こりむくみ デトックスヨガ ちかこ	④ 18:30~19:30 脂肪燃焼ヨガ シアターレッスン	⑤ 19:00~20:00 太陽のエネルギー アップヨガ emi	① 19:00~20:00 身体めぐりヨガ emi	④ 19:00~20:00 ウエストシェイプヨガ misato
	④ 20:30~21:30 開脚フローヨガ ちかこ	① 20:00~21:00 アロマリラックスヨガ シアターレッスン	③ 20:30~21:30 骨盤調整ヨガ emi	④ 20:30~21:30 美脚・ヒップアップ ヨガ シアターレッスン	① 20:30~21:30 アロマリンパ トリートメントヨガ misato

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)

	土	日
1	④ 9:30~10:30 ウエストシェイプヨガ yumiko	③ 9:30~10:30 骨盤調整ヨガ エミ
	④ 11:00~12:00 姿勢改善ヨガ yumiko	③ 11:00~12:00 リフレッシュヨガ エミ
3	③ 13:00~14:00 月のヒーリングヨガ シアターレッスン	④ 13:00~14:00 脂肪燃焼ヨガ シアターレッスン
	⑤ 17:00~18:00 太陽のエネルギー アップヨガ エミ	