

ホットヨガラウンジLooP 大垣 12月レッスンスケジュール

◆ 12/28(土)～1/3(金) は休講日です ◆ ※11/30(土)は12月度のレッスンです。

	月	火	水	木	金
1	10:00～11:00 運動強度:★★★★ 二の腕・背中 引き締めヨガ misato	11:00～12:00 運動強度:★★～★★★★ 月のヒーリングヨガ	10:00～11:00 運動強度:★★★ 体幹力アップ パワーヨガ hiromi	10:00～11:00 運動強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン	10:00～11:00 運動強度:★★★ 身体めぐりヨガ emi
	New 13:00～14:00 運動強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン	シアターレッスン New 14:00～15:00 運動強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン	13:00～14:00 運動強度:★★★★ 開脚フローヨガ Kumi	14:00～15:00 運動強度:★★★ ファーストヨガ エミ	13:00～14:00 運動強度:★ 星の癒し ヨガニドラ hiromi
3	19:00～20:00 運動強度:★★★ リフレッシュヨガ ちかこ	New 18:30～19:30 運動強度:★★★★★ ボディメイク ダイエットヨガ シアターレッスン	19:00～20:00 運動強度:★★★ はじめての パワーヨガ emi	19:00～20:00 運動強度:★★ 肩こりむくみ デトックスヨガ emi	19:00～20:00 運動強度:★★★★★ 開脚フローヨガ misato
	20:30～21:30 運動強度:★★★★★ 太陽のエネルギー アップヨガ ちかこ	20:00～21:00 運動強度:★★★ 秋冬の ツボと経絡のヨガ シアターレッスン	20:30～21:30 運動強度:★★★ 姿勢改善ヨガ emi	New 20:30～21:30 運動強度:★★★★★ お尻・太もも 引き締めヨガ シアターレッスン	20:30～21:30 運動強度:★★★ ★デコルテ美人 バストアップヨガ misato

	土	日
1	9:30～10:30 運動強度:★★★ リフレッシュヨガ yumiko	9:30～10:30 運動強度:★★★ 姿勢改善ヨガ エミ
	11:00～12:00 運動強度:★★★★★ ダイエットヨガ yumiko	11:00～12:00 運動強度:★★★ ファーストヨガ エミ
3	13:00～14:00 運動強度:★★ アロマリラックスヨガ シアターレッスン	New 13:00～14:00 運動強度:★★★★★ お尻・太もも 引き締めヨガ シアターレッスン
	17:00～18:00 運動強度:★★ 肩こりむくみ デトックスヨガ 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)