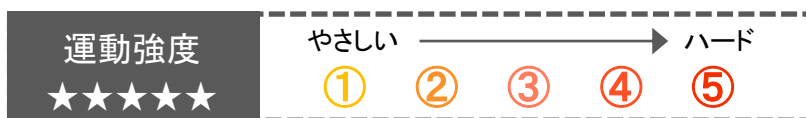


# ホットヨガラウンジLooP新栄 12月レッスンスケジュール

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

	月	火	水	木	金	
1	New 9:30～10:30 運動強度:★★★★★ お尻・太もも 引き締めヨガ シアターレッスン	休館日	9:30～10:30 運動強度:★★★★★ ウエストシェイプヨガ Mina	9:30～10:30 運動強度:★★★★★ 姿勢改善ヨガ Chika		
2	New 11:00～12:00 運動強度:★★★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン		11:00～12:00 運動強度:★★★★★ リフレッシュヨガ Mina	New 11:00～12:00 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	11:00～12:00 運動強度:★★★★★ 体幹カアップ パワーヨガ hiro	
3	New 14:00～15:00 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			New 14:00～15:00 運動強度:★★★★★ お尻・太もも 引き締めヨガ 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 運動強度:★★★★★ 秋冬の ツボと経絡のヨガ シアターレッスン		16:00～17:00 運動強度:★★★★★ 身体めぐりヨガ シアターレッスン
5	19:00～20:00 運動強度:★ 星の癒しヨガニドラ sayuri		健康になりたい	New 19:00～20:00 運動強度:★★★★★ お尻・太もも 引き締めヨガ シアターレッスン	New 19:00～20:00 運動強度:★★★★★ 太陽のエネルギー アップヨガ Mina	New 19:00～20:00 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
6	20:30～21:30 運動強度:★★★★★ 開脚フローヨガ sayuri		美しくダイエット リラクゼーション ヨガの基本をマスター	New 20:30～21:30 運動強度:★★★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン	20:30～21:30 運動強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ Mina	20:30～21:30 運動強度:★★★★★ 秋冬の ツボと経絡のヨガ シアターレッスン

	土	日
1	9:30～10:30 運動強度:★★★★★ 太陽のエネルギー チャージヨガ シアターレッスン	9:30～10:30 運動強度:★★★★★ 開脚フローヨガ Mina
2	New 11:00～12:00 運動強度:★★★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン	11:00～12:00 運動強度:★★★ 肩こりむくみ デトックスヨガ Mina
3	13:00～14:00 運動強度:★★★ アロマリラックスヨガ Mina	★ 13:00～14:00 運動強度:★★★ 女性ホルモンアップヨガ Kimmy
4	New 15:00～16:00 運動強度:★★★★★ お尻・太もも 引き締めヨガ シアターレッスン	New 15:00～16:00 運動強度:★★★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン
5	19:00～20:00 運動強度:★★★★★ サンセットビーチヨガ シアターレッスン	19:00～20:00 運動強度:★★★～★★★★★ 月のヒーリングヨガ 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)



ホットヨガラウンジLooP 新栄  
TEL : 052-242-0280