

ホットヨガラウンジLooP 大垣 1月レッスンスケジュール

◆ 12/28(土)~1/3(金) は休講日です ◆

	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	New 11:00~12:00 運動強度:★★★ ベーシック基本ヨガ	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:★★★ 秋冬の ツボと経絡のヨガ シアターレッスン	10:00~11:00 運動強度:★★★ 身体めぐりヨガ emi
	13:00~14:00 運動強度:★★★ 骨盤調整ヨガ misato	シアターレッスン 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	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	New 19:00~20:00 運動強度:★★★ リフレッシュヨガ ちかこ	18:30~19:30 運動強度:★★ コリ取りデトックス ヨガ シアターレッスン	18:30~19:30 運動強度:★★★ はじめての パワーヨガ emi	18:30~19:30 運動強度:★★ 肩こりむくみ デトックスヨガ emi	New 19:00~20:00 運動強度:★★ アロマフローヨガ シアターレッスン
	20:30~21:30 運動強度:★★★★★ 太陽のエネルギー アップヨガ ちかこ	New 20:00~21:00 運動強度:★★ アロマフローヨガ シアターレッスン	20:00~21:00 運動強度:★★★ 姿勢改善ヨガ emi	20:00~21:00 運動強度:★ アロマリンパ トリートメントヨガ 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 Kumi

	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	New 13:00~14:00 運動強度:★★ アロマフローヨガ シアターレッスン	New 13:00~14:00 運動強度:★★ コリ取りデトックス 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

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)

入会金 ¥5,500(税込)
年会費 ¥3,300(税込)



ホットヨガラウンジLooP 大垣
TEL:0584-84-8780