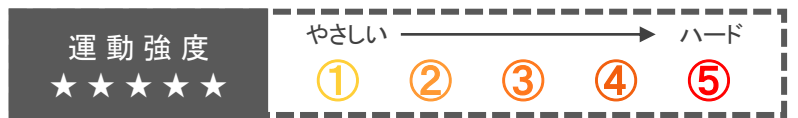


# ホットヨガラウンジLooP新栄 1月レッスンスケジュール

◆ 12/28(土)～1/3(金) は休講日です ◆

	月	火	水	木	金	
1	9:30～10:30 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	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	New 9:30～10:30 運動強度:★★★ はじめてのピラティス yukapiss	
2	New 11:00～12:00 運動強度:★★ アロマフローヨガ 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	11:00～12:00 運動強度:★★★★★ お尻・太もも 引き締めヨガ シアターレッスン	11:00～12:00 運動強度:★★★ 体幹力アップパワーヨガ hiro	
3	New 14:00～15:00 運動強度:★★★ ベーシック基本ヨガ シアターレッスン		New 14:00～15:00 運動強度:★★ コリ取りデトックスヨガ シアターレッスン			
4			New 16:00～17:00 運動強度:★★ コリ取りデトックスヨガ シアターレッスン		16:00～17:00 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	
5	19:00～20:00 運動強度:★ 星の癒しのヨガニドラ sayuri		健康になりたい	New 19:00～20:00 運動強度:★★★ ベーシック基本ヨガ シアターレッスン	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:★★ アロマフローヨガ 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:★★ アロマフローヨガ 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:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン

	土	日
1	New 9:30～10:30 運動強度:★★ コリ取りデトックスヨガ 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:★★★ ベーシック基本ヨガ 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	15:00～16:00 運動強度:★★★ 免疫カアップヨガ シアターレッスン	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
5	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	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



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。
- 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)