

# ホットヨガラウンジLooP 東大阪 1月レッスンスケジュール

◆毎週月曜日 定休日 ◆ ◆1/1～1/3まで休館日◆

	月	火	水	木	金
1		10:15～11:15 強度 ★★★ リフレッシュヨガ Nao	10:15～11:15 強度 ★★★ 体幹カアップパワーヨガ Maiko	10:15～11:15 強度 ★★★ はじめてのパワーヨガ 9日 美彩心(Nao) Yuka	10:15～11:15 強度 ★★★ ファーストヨガ Yuka
2	＼ LooPの特徴 / 4つのカテゴリー	11:45～12:45 強度 ★★★ 姿勢改善ヨガ Maiko	11:45～18:30 コラーゲン会員様専用 ランプ照射Time	11:45～12:45 New 強度 ★★ コリ取りデトックスヨガ シアターレッスン	12:00～16:30 コラーゲン会員様専用 ランプ照射Time
3	健康になりたい 美しくダイエット リラクゼーション	13:15～18:30 コラーゲン会員様専用 ランプ照射Time		13:30～17:30 コラーゲン会員様専用 ランプ照射Time New	
4	ヨガの基本をマスター コラーゲンランプ会員様 は最大60分間コラーゲン ランプを浴びることが できます。	19:00～20:00 強度 ★★★ ファーストヨガ Nao	19:00～20:00 強度 ★★★★★ New お尻・太もも引き締め ヨガ シアターレッスン	9・23日 Mizuho 16・30日 Yuka 20:00～21:00 強度 ★★★ リフレッシュヨガ	19:00～20:00 強度 ★★★ 姿勢改善ヨガ Nao
5		17:00～18:00 強度 ★★★★★ New ボディメイクダイエット ヨガ シアターレッスン	20:45～21:45 強度 ★★★ 骨盤調整ヨガ Nao	9・23日 Mizuho 16・30日 シアター	20:45～21:45 強度 ★★ アロマリラクセスヨガ 23日 美彩心(Kanako) Nao

	土	日
1	9:30～10:30 強度 ★★★ リフレッシュヨガ Nao	9:30～10:30 強度 ★★★ 脂肪燃焼ヨガ お楽しみ♪
2	11:00～12:00 強度 ★★★ 体幹カアップパワーヨガ Mizuho	11:00～12:00 強度 ★★★ 骨盤調整ヨガ 26日 美彩心 お楽しみ♪
3	13:30～14:30 New 強度 ★★★ ベーシック基本ヨガ シアターレッスン	
4	18:00～19:00 New 強度 ★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン	

定員: 13名 ◎ シアター定員: 10名

- 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 ¥13,750(税込)  
受け放題ライト ¥12,100(税込)  
月4回コース ¥9,350(税込)  
※アメニティ ¥550/月(税込)



ホットヨガラウンジLooP 東大阪  
TEL : 072-872-3715