

ホットヨガラウンジLooP新栄 2月レッスンスケジュール

※ 2月の休講日はありません ※

	月	火	水	木	金	
1	9:30~10:30 運動強度:★★★ ゆがみ改善ヨガ シアターレッスン	休館日	9:30~10:30 運動強度:★★★★★ 太陽のエネルギー アップヨガ Mina	9:30~10:30 運動強度:★★★★★ ウエストシェイプヨガ Chika	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:★★★★★ アシュタンガ 入門ヨガ シアターレッスン		11:00~12:00 運動強度:★★★ 骨盤調整ヨガ Mina	11:00~12:00 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	11:00~12:00 運動強度:★★★ 身体めぐりヨガ KAORI	
3			14:00~15:00 運動強度:★★★★★ ダイエットヨガ hiro		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	
4	16:00~17:00 運動強度:★★★ サンセットビーチヨガ シアターレッスン		健康になりたい		16:00~17:00 運動強度:★★ アロマフローヨガ シアターレッスン	
5	19:00~20:00 運動強度:★★★★★ 美脚・ヒップアップヨガ sayuri		美しくダイエット	19:00~20:00 運動強度:★★★ 姿勢改善ヨガ AIKA	19:00~20:00 運動強度:★ 星の癒しヨガニドラ Mina	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:★★ 女性ホルモン アップヨガ sayuri		リラクゼーション	20:30~21:30 運動強度:★★★ はじめてのパワーヨガ AIKA	20:30~21:30 運動強度:★★★★★ 開脚フローヨガ Mina	20:30~21:30 運動強度:★★★★★ アシュタンガ 入門ヨガ シアターレッスン

	土	日
1 New	9:30~10:30 運動強度:★★★★★ アシュタンガ 入門ヨガ シアターレッスン	9:30~10:30 運動強度:★★★★★ 脂肪燃焼ヨガ Mina
2	11:00~12:00 運動強度:★★ コリ取りデトックスヨガ シアターレッスン	11:00~12:00 運動強度:★★★ 姿勢改善ヨガ Mina
3	13:00~14:00 運動強度:★★★ ファーストヨガ Mina	13:00~14:00 運動強度:★★★ 体幹力アップ パワーヨガ Kimmy
4	15:00~16:00 運動強度:★★ アロマフローヨガ シアターレッスン	15:30~16:30 運動強度:★★★★★ 開脚フローヨガ hiro
5	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	19:00~20:00 運動強度:★★★ 秋冬の ツボと経絡のヨガ 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)